

Rezept

Kartoffel-Gemüse-Lasagne

Ein Rezept von Kartoffel-Gemüse-Lasagne, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
150 g Möhren	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
400 g Zucchini	4 EL Olivenöl
4 TL Kräuter der Provence	Pfeffer
Jodsalz	500 g festkochende Kartoffeln
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)	2 EL Tomatenmark
60 g milchfreie Margarine	30 g Kichererbsenmehl
500 ml verträgliche Instant- Gemüsebrühe	Auflaufform (ca. 35× 25 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren putzen und schälen. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Zucchini putzen und waschen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Paprikaschoten und Zucchini klein würfeln.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin mit den Kräutern, Pfeffer und Jodsalz bei kleiner Hitze ca. 30 Min. dünsten.
3. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten und das Tomatenmark zum Gemüse in die Pfanne geben und erhitzen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Für die Sauce die Margarine in einem Topf zerlassen, das Kichererbsenmehl einstreuen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die Sauce kurz aufkochen lassen, bis sie leicht andickt.
5. Ein Drittel des Gemüses in die Form füllen und mit einem Drittel der Kartoffeln bedecken. Dann wieder ein Drittel des Gemüses und die Hälfte der Sauce darauf verteilen. Erneut ein Drittel der Kartoffelscheiben und das restliche Gemüse einschichten. Mit den restlichen Kartoffelscheiben und der zweiten Saucenhälfte abschließen. Die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) in ca. 1 Std. goldbraun überbacken.