

Rezept

Kräuterlasagne mit roher Tomatensauce

Ein Rezept von Kräuterlasagne mit roher Tomatensauce, am 30.06.2026

Zutaten

700 g Kräuter (z.B. Borretsch, junger Löwenzahn und Brennnesseln, Petersilie und Rucola) oder Kräuter und Blattspinat gemischt	Salz
30 g Mehl	1 Bund Frühlingszwiebeln
¼ l Gemüsebrühe (Instant)	60 g Butter
100 g frisch geriebener Parmesan	½ l Milch
schwarzer Pfeffer	250 g Mozzarella
250 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)	2 TL Tomatenmark
4 getrocknete Tomaten (in Öl)	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Olivenöl	500 g Tomaten
	8 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 885 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter verlesen, dicke Stiele abknipsen und die Kräuter in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. (Für Brennnesseln Gummihandschuhe anziehen.) In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kräuter hineingeben, einmal aufkochen, sofort abgießen und kalt abschrecken. Abtropfen lassen, gut ausdrücken, dann fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit den Kräutern mischen und mit Salz würzen.
2. Für die Béchamelsauce 40 g Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten. Milch und Brühe mit dem Schneebesen gut unterrühren, die Sauce offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln.
3. Die Hälfte vom Parmesan in der Béchamelsauce schmelzen lassen. Das Tomatenmark einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. In einer großen, eckigen Auflaufform etwas Béchamelsauce verteilen. Jetzt nacheinander Nudelblätter, Kräutermischung, einige Mozzarellawürfel und Béchamel einschichten. Fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und mit Nudelblättern und Béchamelsauce abschließen.
5. Den übrigen Parmesan aufstreuen und die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis sie gebräunt ist und die Nudelblätter weich sind.

6. Inzwischen für die Tomatensauce die Tomaten waschen und sehr klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Frische und getrocknete Tomaten, Basilikum und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit der rohen Tomatensauce servieren.