

Rezept

Kürbislasagne mit Hackfleisch und Parmesan

Ein Rezept von Kürbislasagne mit Hackfleisch und Parmesan, am 20.06.2026

Zutaten

½ Hokkaidokürbis (ca. 700 g)	500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	500 g Rinderhackfleisch
2 TL Apfelessig	1 EL Hefeflocken (Reformhaus oder Bioladen)
1 Prise Salz	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise getrockneter Oregano	ca. 8 Vollkorn-Lasagneblätter
100 g Parmesan	2 EL Kürbiskerne
Auflaufform (ca. 15 x 20 cm)	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Den Kürbis waschen, die Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis mit Schale in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Für die Fleischsauce die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen und ungehäutet pürieren. Den Knoblauch schälen. Eine Pfanne (ohne Öl!) erhitzen, das Hackfleisch darin unter Rühren in 10 - 15 Min. braun anbraten. Tomatenpüree, Essig und Hefeflocken dazugeben und den Knoblauch dazupressen. Alles mit Salz, Muskat und Oregano würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze noch 5 - 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
3. Den Boden der Form mit Lasagneblättern auslegen und etwa ein Drittel der Fleischsauce darauf verteilen. Die Kürbisscheiben darauflegen. Den Kürbis mit den Lasagneblättern bedecken. Das Schichten wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die Lasagne mit einer Kürbisschicht abschließen.
4. Den Parmesan reiben und mit den Kürbiskernen mischen. Die Mischung über die Lasagne streuen. Die Form mit Alufolie abdecken. Die Lasagne im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Dann die Folie entfernen und die Lasagne in weiteren 20 Min. fertig backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.