

Rezept

Lasagne aus der Mikrowelle

Ein Rezept von Lasagne aus der Mikrowelle, am 18.12.2025

Zutaten

2 Gemüsezwiebeln	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	750 g gemischtes Hackfleisch
1 Dose geschälte Tomaten (800 g Inhalt)	1 Packung passierte Tomaten (500 g Inhalt)
150 g Tomaten-Chilisauce (z.B. Texicana-Salsa-Sauce)	3 TL Steinpilzhefebrühepaste (ersatzweise Gemüsebrühe)
3 große Paprikaschoten (rot, gelb und grün)	2 Päckchen TK-Kräuter (z.B. italienische Art)
Salz	Pfeffer
80 g Butter	80 g Mehl
1/2 l Milch	1/2 l kräftige Fleischbrühe
Muskatnuss, frisch gerieben	500 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
50 g geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 8-10 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch unter Rühren kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und andünsten. Tomaten, Tomaten-Chilisauce und 1 TL Brühe untermischen, bei schwacher Hitze köcheln lassen.
2. Inzwischen Paprikaschoten waschen, putzen, würfeln, zum Hackfleisch geben und in 5-10 Min. bissfest garen. Mit 1 Päckchen italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Hackfleischsauce beiseite stellen.
3. Für die Béchamelsauce die Butter in eine hohe Schüssel geben und offen bei 600 Watt 1 Min. schmelzen. Mehl unterrühren. Bei 600 Watt 1 Min. quellen lassen, Milch und die Brühe unterrühren. Offen bei 600 Watt 8-10 Min. dickflüssig köcheln lassen, dabei zweimal umrühren. Mit restlicher Pilzhefebrühe und Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
4. Den Boden einer großen Auflaufform mit etwas Hackfleischsauce bedecken und mit einer Lage Lasagneblätter belegen. Abwechselnd Béchamelsauce, Hackfleischsauce, Lasagneblätter in die Form schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Béchamelsauce abschließen.
5. Lasagne mit dem Parmesan bestreuen. In der untersten Schiene eines Kombinationsgerätes offen bei 360 Watt und Umluft 160-180° 20-25 Min. überbacken.