

Rezept

Lasagne mit Gemüse und Hackfleisch

Ein Rezept von Lasagne mit Gemüse und Hackfleisch, am 09.06.2026

Zutaten

125 g Möhren	1 kleine Stange Lauch (ca. 125 g)
150 g Bleichsellerie	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 kleiner Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl	100 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark	1/4 TL getrockneter Thymian
1/2 TL getrockneter Oregano	Salz
Pfeffer	350 ml Gemüsebrühe
2 1/2 EL Weizen-Vollkornmehl	250 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
50 g geriebener Parmesan	1 Pr. frisch geriebene Muskatnuss
6 Vollkorn-Lasagneblätter (100 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren, den Lauch und den Bleichsellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Das Hackfleisch ca. 5 Min. darin braun und krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und die Gemüsewürfel dazugeben und 3 Min. mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Rosmarin, Thymian, Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen. 250 ml Brühe zugießen. Hackfleischsauce zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Inzwischen für die Béchamelsauce 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Das Mehl kurz darin anschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Milch und die restliche Brühe unterrühren. Sauce unter Rühren wieder erhitzen und ca. 5 Min. kochen lassen. 10 g Parmesan untermischen. Die Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine kleine flache, feuerfeste Form mit Öl auspinseln. Etwas Hackfleischsauce in die Form geben. Abwechselnd Lasagneblätter, Hackfleischsauce und Béchamelsauce in die Form geben. Mit der Béchamelsauce abschließen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen, 1 EL Öl darüber träufeln. Die Lasagne im Ofen (Mitte, Umluft 180 °) ca. 30 Min. backen.