

Rezept

Lasagne mit roten Linsen und Blumenkohl

Ein Rezept von Lasagne mit roten Linsen und Blumenkohl, am 02.10.2023

Zutaten

Für die Linsensauce:

1 EL	Olivenöl	500 g	gemischtes Hackfleisch
700 g	Tomatensauce (Fertigprodukt)	150 g	rote Linsen

Für die Béchamelsauce:

400 g	Blumenkohl	500 ml	Milch
30 g	Butter	40 g	Mehl
250 g	geriebener Mozzarella		Salz

Außerdem:

400 g	Lasagneplatten
-------	----------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 30 g F, 33 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Für die Linsensauce das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin in ca. 5 Min. braun anbraten, durchrühren und weitere 5 Min. anbraten. Die Tomatensauce dazugeben und die Sauce aufkochen lassen.
2. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit 100 ml Wasser unter die Hackfleisch-Tomatensauce mischen. Die Linsen zugedeckt in ca. 20 Min. bissfest köcheln lassen, salzen und eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Inzwischen für die Béchamelsauce den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf ca. 2 cm hoch Wasser geben und den Blumenkohl darin zugedeckt in ca. 15 Min. weich dünsten. Abgießen und den Blumenkohl mit dem Pürierstab fein mixen.
4. In einem kleinen Topf die Milch erhitzen (nicht kochen). In einer Pfanne die Butter erhitzen, das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Die heiße Milch nach und nach unterrühren und alles 5-10 Min. zu einer sämigen Sauce köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 200 g Mozzarella unterrühren, bis er geschmolzen ist. Das Blumenkohlpuree unter die Sauce mischen und salzen.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Boden einer großen ofenfesten Form (ca. 30 × 25 cm) mit etwas Linsen-Tomatensauce bedecken. Darauf dicht nebeneinander Lasagneplatten legen und diese mit einer Schicht Blumenkohl-Béchamel bedecken. Die drei Schichten so oft wiederholen, bis die Form gefüllt beziehungsweise die Zutaten aufgebraucht sind. (Ob Linsen-Tomatensauce oder Blumenkohl-Béchamel die oberste Schicht bilden, bleibt dir überlassen.)
-
6. Die Lasagne mit dem restlichen Käse (50 g) bestreuen und im Backofen (Mitte) in 30-35 Min. goldbraun backen.