

Rezept

Rainbow-Lasagne

Ein Rezept von Rainbow-Lasagne, am 20.12.2025

Zutaten

5 EL Nussmus	500 ml Haferdrink
5 EL Olivenöl	2 EL Vollkornmehl
250 g geriebener Mozzarella	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Möhren
1 rote Paprika	400 g Champignons
250 g Grünkohl	4-6 große Wirsingblätter
500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	250 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlene Kurkuma	350 g Vollkorn-Lasagneplatten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 735 kcal, 35 g F, 27 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Nussmus und Haferdrink mit 100 ml Wasser glatt rühren. 3 EL Olivenöl erhitzen, das Mehl unter Rühren anschwitzen. Die Nussmus-Mischung gut einrühren, ca. 5 Min. bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. 3 EL Mozzarella unterrühren, salzen und pfeffern.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhren putzen und schälen. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Alles fein würfeln. Pilze abreiben, putzen und grob hacken. Rote Bete dünn schneiden.
3. Den Ofen auf 180° vorheizen. Grünkohl und Wirsing waschen und trocken schleudern. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Kohl darin ca. 1 Min. blanchieren, dann eiskalt abschrecken.
4. 1 EL Olivenöl erhitzen, etwas Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren und Paprika kurz andünsten, die Brühe angießen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Rest Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Pilze goldbraun anbraten, dann den Kurkuma unterrühren.
5. Alle Zutaten in eine Auflaufform schichten: Etwas Sauce hineingeben, darauf eine Schicht Lasagneblätter. Das Gemüse in Schichten einfüllen, dazwischen Lasagneblätter und Sauce in die Form geben. Zuletzt den übrigen Mozzarella aufstreuen. Die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) 45 Min. backen. Zum Servieren je ein Stück Lasagne auf ein Wirsingblatt setzen.