

Rezept

Vegetarische Pfannen-Lasagne

Ein Rezept von Vegetarische Pfannen-Lasagne, am 18.12.2025

Zutaten

12	Vollkorn-Lasagneplatten (ohne Vorkochen)	1	Zucchini
1	gelbe Paprika	200 g	Champignons
1	kleine rote Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl	1 Dose	stückige Tomaten mit Kräutern (400 g)
	Meersalz		Pfeffer
1 EL	Butter	2 EL	Mehl
300 ml	Milch	100 ml	Gemüsebrühe
50 g	geriebener Parmesan		

Zubehör

1	große Schüssel	1	Geschirrtuch
1	großes Schneidebrett	1	Schneidemesser
1	große Pfanne	1	Kochlöffel
1	kleiner Topf	1	Schneebesen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 405 kcal, 13 g F, 15 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. 4 Lasagneplatten in die Schüssel legen und mit kochend heißem Wasser übergießen, 2-3 Min. einweichen. Dann die Platten aus dem Wasser nehmen und nebeneinander auf das Geschirrtuch legen. Mit den übrigen Platten genauso verfahren.
2. Zwischendurch den Zucchini waschen und putzen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Champignons putzen. Gemüse in ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und möglichst fein würfeln.
3. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Darin Gemüse, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 4-5 Min. andünsten. Die Tomaten unterrühren und die Sauce bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Kräftig salzen und pfeffern, in die Schüssel umfüllen.
4. Während die Tomatensauce kocht, in dem Topf die Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Das Mehl mit dem Schneebesen einrühren, dann nach und nach die Milch und die Gemüsebrühe. So lange köcheln lassen, bis die Sauce langsam eindickt (das dauert ca. 5 Min.). Die Hälfte des Parmesans hinzufügen und die Béchamelsauce kräftig mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Boden der Pfanne mit einem Drittel der Béchamelsauce bedecken, anschließend leicht überlappend 4 Lasagneplatten darauflegen. Es folgen die Hälfte der Tomatensauce, 4 Lasagneplatten und ein weiteres Drittel Béchamelsauce. Das Ganze wird dann noch einmal wiederholt. Zum Schluss übrigen Parmesan darüberstreuen.
-
6. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Lasagne auf der Herdplatte bei kleiner Hitze ca. 20 Min. »backen«, bis die Nudeln gar sind. Dabei die Pfanne ab und zu leicht hin- und herrütteln, um ein Festkleben am Pfannenboden zu vermeiden.