

Rezept

Vegetarische ZucchiniLasagne mit Grünkern

Ein Rezept von Vegetarische ZucchiniLasagne mit Grünkern, am 25.05.2026

Zutaten

100 g Grünkern	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 rote Zwiebeln	3 große Tomaten (mit Rispen)
2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL getr. Oregano	Pfeffer
60 g Sonnenblumenkerne	2 Zucchini (ca. 400 g)
80 g Cheddar (am Stück; 45 % Fett i.Tr.)	½ Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 41 g F, 30 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Grünkern in einem kleinen Topf mit 300 ml Wasser und der Brühe zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.
2. Währenddessen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln in einer Pfanne im Öl ca. 3 Min. andünsten. Tomatenmark, Oregano und Pfeffer dazugeben. Die Tomatenwürfel hinzufügen und unterrühren, dann alles bei kleiner Hitze noch ca. 3 Min. köcheln lassen.
3. Den Grünkern in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann mit den Sonnenblumenkernen zur Tomatenpfanne geben. Die Herdplatte ausschalten. Die Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Boden einer kleinen Auflaufform (ca. 18 x 27 cm) mit 2 EL Wasser bedecken, mit einer Schicht Zucchini auslegen und mit etwas Grünkern-Tomaten-Mischung bestreichen. Darauf erneut eine Schicht Zucchini legen und wie beschrieben fortfahren, dabei mit dem Grünkern-Mix abschließen. Zuletzt den Cheddar fein reiben und gleichmäßig auf der Lasagne verteilen. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Je nach Geschmack kannst du die Lasagne auch etwas länger im Ofen lassen.
5. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, mit Basilikum garnieren.