

Leckere vegetarische Lasagne für Kinder

Vegetarisch, lecker und eine extra Portion Gemüse. Schmeckt nicht nur Kindern!

Zutaten für 6 Portionen:

2 Pkt.	Rahmspinat, TK
1 Pkt.	Lasagne - Platten
1 Dose	Tomaten, (stückig)
1	Möhre
1 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 TL	Gemüsebrühe, Instant
n. B.	Gewürze, z. B. Pfeffer, Chili, Zucker, Kräutersalz
n. B.	Kräuter, getrocknet o. frisch, z. B. Basilikum, Oregano, Thymian
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
750 ml	Milch
1 TL	Gemüsebrühe, Instant
n. B.	Pfeffer
n. B.	Muskatnuss
1 Kugel	Mozzarella
200 g	Käse, gerieben, z. B. Grana Padana, Emmentaler, Gouda
1 Becher	Crème fraîche, mit Kräutern

Arbeitszeit: ca. 45 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Spinat in einem Topf auftauen lassen (grüne Schicht).

Unterdessen für die rote Schicht Möhre und Zwiebel schälen und klein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Mit den Tomaten ablöschen, Tomatenmark einrühren und mit Brühe, Pfeffer und Kräutern würzen. Eventuell noch einmal durchpürieren, damit keine großen Gemüsestücke mehr übrig sind und mit etwas Zucker und Salz abschmecken.

Für die weiße Schicht (Béchamel-Sauce) Butter und Mehl in einem Topf anschwitzen, mit der Milch ablöschen und unter Rühren eindicken lassen. Wenn sich doch Klümpchen bilden, auch hier mit dem Pürierstab durchgehen. Wer nicht sicher bei einer Béchamel-Sauce ist, sollte anfangs vielleicht etwas mehr Butter als Mehl nehmen, dann gelingt sie sicher. Die helle Sauce nun mit Brühe oder Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine große Auflaufform mit den Lasagne-Platten auslegen und abwechselnd mit je einer Sauce einschichten. Auf die letzte Lasagne-Plattenschicht die Crème fraîche streichen und evtl. übrig gebliebene Béchamel-Sauce verteilen. Mit den Mozzarella-Scheiben belegen und dem geriebenen Käse bestreuen.

Für ca. 30–45 Minuten, bis die Nudelplatten weich sind, in den Ofen schieben.

Tipp:

In die Gemüse-Tomatensauce können selbstverständlich noch andere Gemüse versteckt werden, wie z. B. Zucchini, Auberginen, Paprika, Sellerie und Knoblauch. Sie sollte jedoch nicht streng schmecken und das Gemüse muss auf jeden Fall klein gehäckselt werden. Diese Lasagne bietet sich demnach prima an, wenn man Gemüsereste verwerten will.



Bild H. Roser, aufgenommen in der Schulküche



Bild H. Roser, aufgenommen in der Schulküche