

DAS REZEPT

Lasagne – einmal ganz vegetarisch



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für schmackhafte und gesunde Gerichte.

In meinem heutigen Rezept möchte ich Ihnen eine fleischlose Lasagne vorstellen. Als Hackfleischersatz dient kleingeschnittenes Suppengrün. Italienische Kräuter verleihen diesem kalorienarmen Gericht ein ganz besonderes Aroma.

Tomaten-Lasagne für 4 bis 6 Portionen:

Zutaten:

1 kg Fleischtomaten, oder 2 Dosen Pizzatomaten
200 g Tomaten
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin
1 TL Thymian
½ TL Salbeiblätter
1 Prise Zucker
Pfeffer, Salz
400 ml Milch
100 ml Wasser
2 TL Instant-Gemüsebrühe
2 EL Mehl
Pfeffer, Salz, Muskat
100 g geriebener Käse
200 g Lasagne-Blätter

Zubereitung:

Die Fleischtomaten in kochendes Wasser legen, häuten und in Würfel schneiden. Das entfällt bei Verwendung von Dosentomaten. Die anderen Tomaten in Scheiben schneiden. Suppengrün putzen, waschen und sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Suppengrün zufügen und kurz mitdünsten. Tomatenwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben. Alles etwa 15 Minuten sämig einkochen lassen und dann kräftig abschmecken.

Milch, Wasser und Gemüsebrühe aufkochen und mit dem angerührten Mehl binden. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In einer Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter, Tomatenmasse und Soße schichten. Mit Lasagneblättern und Soße abschließen.

Tomatenscheiben dachziegelartig darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 200 Grad 30 Minuten lang backen. Ich wünsche Ihnen guten Appetit!