

Gemüse-Lasagne mit Schinken

Der beliebte Klassiker neu interpretiert



Portionen
6 Portionen



Zubereitungszeit
70 Minuten inkl.
Backzeit



Schwierigkeitsgrad
Einfach

ZUTATEN

- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 3 EL Weißwein
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 1 l Milch (oder je 500 ml Milch und Gemüsebrühe)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 400 g Zucchini
- 300 g Möhren
- 300 g Blattspinat (TK oder frisch gekocht)
- 12 Lasagne-Platten (ca. 275 g ohne Vorkochen)
- 100 g gekochter Schinken
- 2 Packungen Hochland Sandwich Scheiben mit Gouda
- Nach Belieben: 4 Stängel Oregano

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen (ohne Umluft 190 Grad). Für die Béchamelsauce zunächst Safran und Weißwein aufkochen und beiseite stellen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Bei kleiner Hitze 3 Minuten unter Rühren anschwitzen. Kalte Milch unterrühren, zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. 4 Minuten kochen lassen. Safranwein unterrühren, vom Herd nehmen.
2. Die Zucchini waschen, der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je 2-3 Minuten grillen oder braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten lang bissfest kochen, abgießen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat auftauen lassen und ausdrücken, ein paarmal durchschneiden, leicht würzen.
3. Etwas Sauce in einer Auflaufform verteilen, mit 3 Lasagneplatten belegen. Falls die Form nicht ganz zum Format der Teigplatten passt, die Lasagneplatten einfach in die passende Größe brechen. Auf den Lasagneplatten Zucchini, Möhren, Spinat, Schinken, Béchamelsauce und Sandwich Scheiben verteilen. Wiederholen bis alle Zutaten aufgebraucht sind - dabei die oberste Schicht Teigplatten mit Sauce bedecken und mit Käse belegen.
4. Die Lasagne zirka 30-40 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen (Lasagneplatten verschiedener Hersteller haben verschiedene Garzeiten; wenn die Garzeit unter 30



Minuten liegt, etwas weniger Sauce dazugeben, denn sonst wird die Lasagne zu flüssig). Anrichten und mit Oreganoblättchen garnieren.

Tipp

Für eine rein vegetarische Gemüselasagne den Schinken durch getrocknete Tomaten in Öl ersetzen, die Sauce mit Rauchsalz, statt Salz würzen.

Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 2234 kJ (512 kcal)

Kohlenhydrate: 54,4 g

Fett: 22,4 g

Eiweiß: 20,8 g