

Grünkernlasagne mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

500g Lasagne-Blätter – 300g Möhren – 500g Sellerie – 500g Porree – 300g Grünkernschrot – 1EL Öl – 1 große Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 2EL Tomatenmark – 150ml Gemüsebrühe – Salz – Pfeffer – Paprikapulver – Thymian – Majoran oder Oregano – 100ml Sahne – 250g geriebener Käse

Zubereitung:

- Möhren abbürsten, Sellerie schälen und alles in schmale Streifen schneiden
- Porree in schmale Ringe schneiden und gründlich waschen
- Grünkernschrot nach Packungsanleitung garen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten
- Das Gemüse zugeben und kurz mit braten. Dabei gelegentlich umrühren
- Tomatenmark zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen
- Alles etwa 15-20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat
- Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken
- 1/3 der Gemüsemasse in eine gefettete Auflaufform geben, 1/3 des geriebenen Käses darüber streuen und mit Lasagneplatten bedecken
- Dies noch zweimal wiederholen und mit Gemüse abschließen.
- Den restlichen Käse darüber streuen und bei 200°C (Umluft 180°C) etwa 30-40 Minuten backen

Wir wünschen guten Appetit!

