



Grüne Gemüse Lasagne

Zutaten 4 Personen

Kcal. ca. 400, 1 Portion

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Zucchini
- 200 g Champignons
- 150 g Möhren
- 1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 El Öl
- 1 El brauner Zucker
- 1 Dose stückige Tomaten (212 ml)
- Salz und Pfeffer
- 1-2 Tl getrocknete Kräuter der Provence
- 30 g Margarine
- 30 g Mehl (Gluten Frei Mehl)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Hafer Milch
- geriebene Muskatnuss
- 12 Grüne Linsen
- Lasagneplatten
- Majoran zum Garnieren



Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Zucchini waschen. Champignons putzen, säubern. Möhren schälen und waschen.
- Paprika vierteln, entkernen und waschen.
- Zucchini, Champignons, Möhren und Paprika gleichmäßig würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, mit Zucker bestreuen und darin andünsten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Kräuter unterrühren.
- Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Brühe und Hafer Milch ablöschen. Ca. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Abwechselnd Béchamel-Soße, Lasagneplatten und Gemüse in eine gefettete Auflaufform (ca. 2 Liter) schichten. Mit Lasagneplatten und Gemüse abschließen.
Im vorgeheizten Backofen 200 °C ca. 35 Minuten backen. Gemüselasagne mit Majoran garniert servieren.