



Gemüselasagne mit Linsenbolognese

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	50 g
Tomaten, gehackt	800 g
Wasser	400 g
Linsen, rot	100 g
Linsen, braun	100 g
Oregano, getrocknet	1 EL
Rosmarin, frisch	5 g
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Blattspinat	100 g
Lasagneplatten	200 g
Mozzarella	125 g
Gouda, jung am Stück	100 g
Parmesan	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Linsen-Bolognese

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehen und hacke sie in feine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem Gusseisenbräter oder einer Pfanne und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin etwa 4-5 Minuten an.

Tipp: Ich verwende meine gusseiserne Samira Pfanne, diese kann ich anschließend direkt als Ofenform für die Lasagne nutzen.

Gib das Tomatenmark hinzu, brate es kurz mit an und lösche es dann mit den Tomaten aus der Dose und dem Wasser ab. Lasse die Masse kurz aufkochen. Wasche die Linsen in einem feinen Sieb und gib sie zu den Tomaten. Koche die Bolognese auf, füge Oregano und Rosmarin hinzu und lasse sie abgedeckt für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, füge Salz und Pfeffer aber erst am Ende hinzu, da die Linsen sonst nicht gar werden. Hacke den Spinat fein und rühre ihn kurz in die Bolognese ein.

2. Ofen vorheizen

Heize den Ofen auf 200 °C O/U vor.

3. Lasagne

Nimm den Rosmarin aus der Bolognese. Falls du keine Gusseisenpfanne nutzt benötigst du jetzt eine Ofenform. Nimm zwei Drittel der Bolognese aus dem Bräter oder fülle ein Drittel in die Ofenform. Zupfe ein Drittel des Mozzarellas darüber und lege die Hälfte der Lasagneblätter darauf. Falls diese nicht genau in deine Form passen, kannst du sie

zerbrechen. Gib nun das zweite Drittel der Bolognese, das zweite Drittel des Mozzarellas und die restlichen Lasagneblätter darauf. Schließe mit der restlichen Bolognese und dem restlichen Mozzarella ab. Reibe den Gouda und Parmesan fein und streue den Käse über die Lasagne. Gare sie im vorgeheizten Ofen für etwa 35 Minuten.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	705 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	26 g