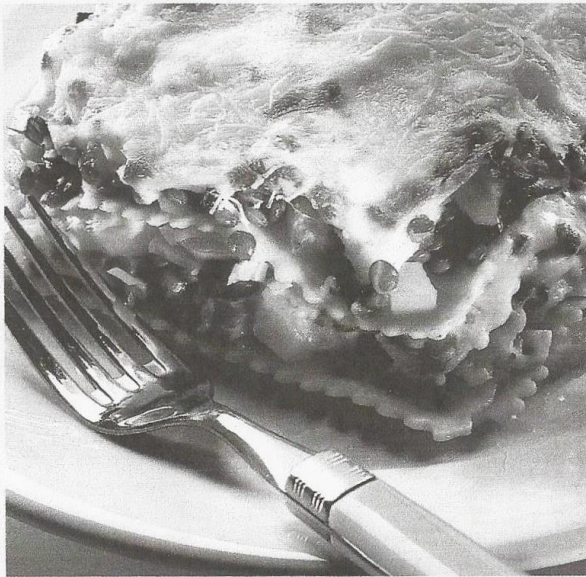


Linsen-Gemüse-Lasagne



Tipp: Gemüse nach Saison variieren.

Zutaten 4 Portionen

- 100 g grüne Linsen
- 2 Lauchstängel
- 1 Pfälzer Rübli
- 1 Petersilienwurzel oder Pastinake
- 2 Rübli
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 dl Bouillon
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 40 g Butter
- 4 EL Mehl
- 6 dl Milch
- Muskatnuss
- ca. 300 g Lasagneblätter
- 200 g geriebener Emmentaler

Zubereitung: Linsen nach Packungsanleitung weich garen, Wasser abgiessen. Gemüse rüsten, in Scheibchen und Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit dem Gemüse im heissen Öl kurz dünsten. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt knapp weich garen. Gemüse und Linsen mischen, würzen. Butter schmelzen, Mehl darin rund 1 Minute anschwitzen. Unter Rühren die Milch zugliessen. 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Lasagneblätter al dente kochen, abgiessen, kalt abschrecken. In eine eingefettete Gratinform abwechslungsweise Lasagneblätter, Linsenmischung und Sauce schichten, jeweils grosszügig mit Emmentaler bestreuen. Mit einer dicken Schicht Sauce und viel Käse abschliessen. Im 200 Grad heissen Ofen 30 Minuten gratinieren.

SCHWEIZER FAMILIE 4/2001 37

Das Rezept, das schon lange in meinem Kochordner liegt und immer `mal wieder zum Einsatz kommt, kann sehr gut kuhmilchfrei zubereitet werden:

Dafür einfach die Milch durch Hafer-/Reis- oder Sojamilch ersetzen, die Butter durch Margarine und den Emmentaler durch Schafkäse, z.B. Manchego.

Eine andere Ergänzung macht, damit die Lasagne etwas saftiger wird: Ich bereite jeweils zusätzlich eine Portion Tomatensauce zu (oder kaufe eine fertige Packung davon, ca. 250 ml), und schichte sie abwechslungsweise mit der weissen Sauce und den Lasagneblättern in die Gratinform.

Viel Spass beim Kochen und natürlich vor allem beim Essen.