

Schnelle Gemüse-Lasagne

Zutaten für 1 Person:

1	Karotte
1/2	Zucchini
70 g	Lauch
150 g	passierte Tomaten aus dem Glas
3 - 4	Lasagne-Blätter (möglichst Vollkorn)
50 g	fettreduzierter Reibekäse (gerne selbst gerieben)
100 ml	Creme Fraiche
1 TL	Rapsöl
½ TL	getrockneter Oregano
1 Msp.	Muskat
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 🌱 Karotten waschen, ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 🌱 Zucchini waschen und ebenfalls würfeln.
- 🌱 Lauch gründlich waschen und putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 🌱 Alles mit den passierten Tomaten vermischen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
- 🌱 3 bis 4 EL der Gemüse-Mischung in eine kleine Auflaufform geben.
- 🌱 Lasagne Blätter darauf verteilen.
- 🌱 Ca. die Hälfte des noch übrigen Gemüse und Creme Fraiche darüber geben.
- 🌱 Nochmals Lasagne Blätter drauf legen und mit restlichem Gemüse und Käse bedecken.
- 🌱 Im Ofen bei ca. 180°C Umluft auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen.

Nachhaltig und spannend:

Diese Lasagne kommt ohne Vorkochen aus, was sie zu einer nachhaltigen Alternative zu konventioneller Lasagne macht.

Wenn Sie zudem Bio-Gemüse verwenden, muss dieses nur gründlich gewaschen, aber nicht geschält werden. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe vorhanden und es entsteht weniger Abfall. Sogar das Glas der passierten Tomaten lässt sich clever wiederverwenden. Es kann beispielsweise für Essen-to-go, zur Aufbewahrung von Essen generell oder als Blumentopf bzw. Vase dienen. Wird der Käse auch noch regional und am Stück gekauft, verwandelt sich dieses leckere Rezept in einen Genuss für den Gaumen und die Umwelt.