

Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter mit den frischen regionalen Zutaten aus dem Rems-Murr-Kreis schmeckt eine Lasagne zu jeder Jahreszeit.

Die Rezepte sind für 4 Personen.

Sie benötigen pro Rezept 12 – 14 Lasagneblätter und ca. 150 g geriebenen Käse (je nach Geschmack Bergkäse oder Gouda)

Bei jeder Lasagne immer die Füllungen abwechselnd mit den Lasagneblättern in eine Auflaufform füllen.

Die oberste Schicht sollte immer die Soße oder die Creme sein.

Den Käse darauf streuen und im Backofen bei 180° C bis 200° C ca. 35 Minuten backen.

1. Füllung für Spinat-Lasagne

Zutaten

| | |
|--------|-------------------------|
| 1 kg | Spinat |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Pflanzenöl |
| 200 ml | Sahne |
| 150 g | Möhre |
| 200 g | Frischkäse mit Kräutern |
| 200 g | Crème fraîche |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskat |

Zubereitung

Spinat putzen, waschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Danach in breite Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, danach den Spinat dazugeben und 5 Minuten mit dünsten.

Sahne angießen und etwas einkochen lassen.

Für die Käsesoße die Möhre schälen und sehr fein raspeln.

Frischkäse und Crème fraîche in einen Topf geben und erhitzen, bis der Käse sich aufgelöst hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann die Möhren unterheben.

Lasagne wie oben beschrieben fertigstellen.

Das Rezept stammt von unserer Ernährungsreferentin Petra Scharberth-Zender

2. Füllung Auberginen-Zucchini-Lasagne

Zutaten

| | |
|--------|--|
| 1 | Aubergine |
| 2 | Zucchini |
| 800 g | reife Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Öl |
| 2 EL | Kräuter (Basilikum, Thymian, Oregano), gehackt |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 40 g | Mehl |
| 40 g | Butter |
| 500 ml | Milch |
| 60 g | Parmesan |
| | Muskatnuss, frisch gerieben |

Zubereitung

Aubergine waschen, putzen, quer in Scheiben schneiden, salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Tomaten einige Sekunden überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Zwiebel schälen und fein hacken. Anschließend im heißen Öl andünsten, Zucchini untermengen und Tomaten zugeben. Etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, vom Herd nehmen und gehackte Kräuter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aubergine abtupfen, würfeln und ebenfalls zugeben.

Für die Bechamelsauce Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren, kurz andünsten und unter Rühren die Milch angießen. Alles ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Parmesan untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lasagne wie oben beschrieben fertigstellen, dabei zuerst die Bechamelsauce in die Form geben.

3. Füllung für Kürbis-Lasagne

Zutaten

| | |
|--------|--------------------|
| 750 g | Hokkaidokürbis |
| 2 | Zwiebeln |
| 3 EL | Öl |
| | Salz |
| | Chayennepfeffer |
| | Zimt |
| | Thymian |
| 500 ml | Tomaten, passiert |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 400 ml | Milch |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| | Salz |
| | Muskat |
| 3 EL | Saucenbinder |
| 100 g | Bergkäse, gerieben |

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Kürbis und Zwiebeln darin anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer, Zimt und Thymian würzen, Tomaten und Brühe angießen und ca. 10 Minuten schmoren.

Milch und Brühe in einen Topf geben, mit Salz und Muskat würzen, aufkochen und mit Saucenbinder binden. Topf von der Herdplatte nehmen und geriebenen Käse unterrühren.

Lasagne wie oben beschrieben fertigstellen, dabei zusätzlich zu dem Käse noch 50 g Semmelbrösel auf die Lasagne streuen.

Das Rezept stammt von unserer Ernährungsreferentin Petra Scharberth-Zender

4. Füllung für Grünkohl-Lasagne

Zutaten

| | |
|--------|-----------------------|
| 3 EL | Mandelstifte |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 13 | Aprikosen, getrocknet |
| 4 TL | Butter |
| 750 g | Grünkohl, tiefgekühlt |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 450 g | Crème fraîche |
| 150 ml | Milch |
| 2 TL | Biozitronenschale |

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Aprikosen in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in 3 TL geschmolzener Butter 2 Min. dünsten. Grünkohl zugeben und 4 Min. mitdünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Mandeln und Aprikosen untermischen und den Grünkohl mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche, Milch und Zitronenschale verrühren, salzen und pfeffern.

Wie oben beschrieben fertigstellen.

5. Füllung Lasagne original

Zutaten:

| | |
|---------|-----------------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Basilikum |
| 4 EL | Öl |
| 600 g | Hackfleisch |
| 250 ml | Rotwein |
| 2 EL | Tomatenmark |
| | Salz, Pfeffer, Zucker |
| ½ TL | Chilipulver |
| 2 Dosen | Pizzatomen |
| | Pfeffer, Muskat |
| 40 g | Butter |
| 40 g | Mehl |
| 500 ml | Milch |
| 100 g | Parmesan |
| | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 20 g | Butter |

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Basilikumblätter waschen und klein schneiden.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und mit braten, mit Rotwein ablöschen.

Wein ausdampfen lassen, Tomatenmark einrühren, zugedeckt ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver würzen und die Pizzatomen unterrühren. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, mit Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Das Basilikum unterrühren.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl dazugeben und anschwitzen, Milch nach und nach angießen und aufkochen lassen, von der Herdplatte ziehen und den Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lasagne wie oben beschrieben fertigstellen.

Das Rezept stammt von unserer Ernährungsreferentin Petra Scharberth-Zender.