

in Form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



Gemüse- Lasagne

**MIT
ROTEN LINSEN**



Gemüse-Lasagne

MIT ROTEN LINSEN

 4 Portionen

Ein Rezept von Anja Köchermann | www.lag-hw-nds.de

Nährwerte / Portion: Energie 702 kcal | Eiweiß 39 g
Fett 29,7 g | Ballaststoffe 10 g | Kohlenhydrate 67,7 g

ZUTATEN

100 g Emmentaler
2 Kugeln Mozzarella
abgetropft (etwa 80 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Möhren
100 g Stangensellerie
150 g Brokkoli
150 g Zucchini
2 EL Rapsöl
500 g Tomaten, *passiert o.
stückig*
40 g Tomatenmark
150 ml Wasser
150 g rote Linsen
Jodsalz mit Fluorid
Gewürze nach Geschmack,
Paprikapulver (*rosenscharf*),
ggf. Pfeffer
etwas Rapsöl
12-14 Lasagneplatten,
roh (10x20 cm)

ZUBEREITUNG

- 1 | **Emmentaler** reiben und **Mozzarella** in Stücke schneiden.
- 2 | **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, in Würfel schneiden. **Restliches Gemüse** putzen und waschen. **Möhre** und ggf. **Sellerie** schälen, mit **Brokkoli**, **Zucchini** in kleine Stücke schneiden.
- 3 | Zwiebelwürfel in **Rapsöl** glasig dünsten. Restliche Gemüwestücke, **passierte Tomaten** und **Tomatenmark** dazu geben.
- 4 | Mit **Wasser** auffüllen bis das Gemüse knapp bedeckt ist, ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 5 | **Rote Linsen** und die Hälfte vom Käse dazugeben, gut verrühren. Mit **Salz und Gewürzen** abschmecken.
- 6 | Auflaufform mit **Rapsöl** einfetten. **Lasagneplatten** auf den Boden der Form legen. Schichtweise abwechselnd die Gemüsemasse auf die Lasagneplatten geben, mit Gemüsemasse abschließen.
- 7 | Restlichen Käse zum Überbacken auf die oberste Schicht Gemüsemasse geben.
- 8 | 20–25 Min. im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 ° Umluft backen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de