



## Lasagne



Vor-und zubereiten: ca. **30 Min.**  
Backen: ca. **30 Min. bei 210°C**

### Zutaten

Für 4 Personen

2 EL	Olivenöl
250g	Hackfleisch oder Quorngehacktes
250g	Gemüsereste
1	Zwiebel
1	Knobliche
1	Chilischote
400 g	Gehackte Pelati oder Tomatensauce Salz, Pfeffer, Basilikum
4 dl	Milch
2 EL*	Epifin oder Maizena
1 KL*	Salz Pfeffer, Muskat
3 EL	Reibkäse
200g	Lasagneblätter

### Zubereitung

#### Tomatensauce mit Gehacktem

in tiefer Bratpfanne erhitzen  
bei hoher Temperatur anbraten, dann Hitze reduzieren

alles klein schneiden, beifügen, kurz mitdünsten

ablöschen und ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen  
Sauce abschmecken

#### Fettarme Béchamelsauce

Epifin mit der Milch in Pfanne geben und noch kalt mit dem  
Schwingbesen gut verrühren.

Sauce würzen  
einrühren , abschmecken

#### Lasagne fertigstellen

Beide Saucen lagenweise mit Lasagneblättern (ohne  
Vorkochen) in eine Auflaufform geben und bei 220°C backen.

\*gestrichene Esslöffel

**Tipp:** Das Gericht kann gut vorbereitet und im Kühlschrank /Tiefkühler bis zur Verwendung aufbewahrt werden kann (Kühlschrank 1 Tag). Für genügend Flüssigkeit die Saucen nicht zu stark einkochen.

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)