

Menü

Lasagne mit
Karottensalat

Lasagne

Sauce Bolognese

1 Zwiebel
2 Karotten
2 El Öl
500 g Faschiertes, Rind
2 El Tomatenmark
250 g Tomaten, gewürfelt
1/8 l Wasser

Gewürze Sugo:

1 Knoblauchzehe
1 El Oregano
1 Tl Salz
1/2 Tl Zucker
1 Pr. Zucker
2 Pr. Pfeffer aus der Mühle
evtl. 1/2 Bund Basilikum,
frisch

Béchamelsauce

50 g Butter
50 g Mehl
400 ml Wasser/Suppe
300 ml Milch
1/2 Tl Salz
3 Pr. Muskat

Außerdem:

250 g Lasagneblätter
200 g Käse, gerieben

Zubereitung

Sauce Bolognese:

1. Zwiebel halbieren, schälen und kleinwürfelig schneiden
2. Karotten waschen, trocknen, schälen und fein raffeln
3. Knoblauchzehe mit Messer zerdrücken und schälen
4. Fleisch aus Folie nehmen und in eine Schüssel geben, Verpackung auswaschen und sofort im Restmüll entsorgen, eine große Schüssel vorbereiten
5. Einen großen Topf oder eine hohe Pfanne auf den Herd stellen und darin das Öl erhitzen
6. Fleisch unter zwei Partien gut anbraten, herausnehmen und in die Schüssel geben
7. Nochmals etwas Öl in den Topf geben und Zwiebeln anschwitzen
8. Karotten zugeben, kurz anrösten
9. Tomatenmark zugeben, gut rösten, mit etwas Wasser löschen, warten bis das Wasser verdunstet ist, wieder rösten → Vorgang 3 x wiederholen
10. Gewürfelte Tomaten, restliches Wasser und Fleisch zugeben
11. Oregano, zerdrückte Knoblauchzehe, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben, gut umrühren und Sugo 30 Minuten bei geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen
12. Basilikum fein hacken und kurz vor der Weiterverarbeitung unter das Sugo rühren
13. Knoblauchzehe entfernen

Warum Tomatenmark rösten?

Tomaten enthalten von Natur aus Glutamat. Durch das mehrmalige Rösten entsteht ein sehr kräftiger Geschmack.

Tipp:

Für eine noch kräftigere Sauce kann mit Rotwein abgelöscht werden.

Zubereitung Béchamelsauce:

1. Käse mit Küchenmaschine oder Vierkantreibe reiben
1. Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Mehl mit Hilfe eines Siebes zugeben und ohne Farbgebung aufschäumen lassen
2. Mit Milch und Wasser aufgießen, mit Schneebesen ständig rühren, damit eine glatte Sauce entsteht
3. Hitze reduzieren und Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen – immer wieder rühren
4. Die Hälfte des geriebenen Käses in Sauce einrühren, mit Salz und Muskat gut abschmecken
5. Sauce in einen Messbecher füllen

Tipp:

2 El geriebenen Parmesan in die Béchamelsauce rühren – Dadurch bekommt die Sauce einen besonders intensiven Geschmack.

Fertigstellung:

2. Backrohr vorheizen, 180°C, HL, Auflaufform ausfetten, Suppenschöpfer vorbereiten
3. Auflaufform füllen:
Béchamelsauce – Teigblätter – Sugo – Béchamelsauce – Teigblätter – Sugo –
Béchamelsauce – Teigblätter – Sugo – Béchamelsauce
4. Lasagne für 30 Minuten im Backrohr auf mittlerer Schiene garen
5. Lasagne mit Topflappen herausnehmen, mit restlichem Käse bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren

Lasagne auf Vorrat?

Variante 1:

Mittlerweile gibt es hitzebeständige Glasbehälter mit Deckel. Die Lasagne kann bereits bei der Zubereitung in solche geschichtet werden. Diese Boxen anschließend tiefkühlen. Die vorportionierte Lasagne kommt dann bei 180°C, HL für 30 bis 40 Minuten (je nach Portionsgröße) in das Backrohr.

Variante 2:

Fertig gegarte Lasagne auskühlen lassen, portionieren, in eine Box geben und tiefkühlen.

Karotten-Salat

Zutaten

6 mittelgroße Karotten

Marinade:

1 El Honig

100 ml Orangensaft

3 El Olivenöl

½ TL Kräutersalz

Saft von ½ Zitrone

1 El Sonnenblumenkerne

evtl. 2 El Obers oder 1 El Sauerrahm

zum Verfeinern

Zubereitung

1. Karotten waschen, trocknen, schälen und mit einer (Vierkant)reibe grob raffeln, in eine Schüssel geben
2. Für die Marinade alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneebesen gut vermengen
3. Marinade über die Karotten gießen, gut vermischen und abschmecken