

Kochen mit Simeon



Linsen-Lasagne

Mit Pesto und Nährhefeflocken

Zubereitungszeit: 25 Minuten + 30 Minuten Garzeit im Backofen

Zutaten für 3-4 Personen

- 1 Dose gekochte Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Vollkorn-Lasagneplatten
- 1 Zucchini
- 1 Paprika oder Spitzpaprika
- 1 große Karotte
- 2 Tomaten
- ½ Glas Pesto
- 1 EL italienische Kräutermischung
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Nährhefeflocken
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Wenn Sie keinen Knoblauch oder keine Zwiebeln vertragen, können Sie ersatzweise auch Asant-Gewürz (Asafoetida) verwenden. Dieses Gewürz schmeckt ganz ähnlich, verursacht aber keine Blähungen.

Benötigte Utensilien:

Bratpfanne, Auflaufform, Gemüseschäler, Schneidebrett, Messer, Sieb

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180° C vorheizen.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch fein hacken oder durch eine Presse drücken.
- Das Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotte, Tomaten) in gleichgroße Stücke schneiden.
- In der Bratpfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Dann das geschnittene Gemüse dazugeben und kurz anrösten. Erst zum Schluss den Knoblauch dazugeben, da dieser schnell bitter wird, wenn er anbrennt!
- Mit italienischer Gewürzmischung, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit die Linsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Wenn das Gemüse schön angebraten ist, gehackte Tomaten und Linsen unterrühren und bei reduzierter Hitze kurz mitdünsten lassen.
- Zum Schichten der Lasagne zuerst etwas Gemüse-Tomaten-Soße in die Auflaufform füllen.
- Dann die Lasagneplatten darauflegen. Den Vorgang wiederholen, bis Soße und Platten verbraucht sind.
- Als oberste Schicht mit Pesto und Nährhefeflocken abschließen.
- Die Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.

GUTEN APPETIT!

Anmerkungen zum Rezept:

- Bei Nährhefeflocken handelt es sich um inaktive Hefe. Durch ihren würzigen, käsigen Geschmack eignen sie sich besonders zum Verfeinern von Nudelgerichten. Nährhefe ist reich an Eiweiß und Vitamin B und enthält – im Gegensatz zu Käse – keine gesättigten Fettsäuren!
- Wussten Sie, dass Nährhefeflocken im normalen Supermarkt erhältlich sind? Eine praktische Grundzutat zum Verfeinern von Gerichten, die man immer im Vorratsschrank haben sollte!

Hinweis für Allergiker: Überprüfen Sie immer die Angaben auf der Verpackung und die Zutatenliste auf Zutaten, die bei Ihnen allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wir stellen in Zusammenarbeit mit "Die Essende Dame" ein monatliches Gericht sammen, special gericht auf eine gute Darmflora und für Menschen mit einem Stoma.

Wir werden zusätzliche Informationen über Nährstoffe ins gerechten geben.

Pauline Kortbeek