

Genug für eine Auflaufform


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

> Bio-
Rindfleischlasagne <

www.gourmet-kids.at

› Bio-Rindfleischlasagne ‹

Das brauchst du für das Sugo:

- 500 g Bio-Rindsfaschiertes
- 1 Stk. Bio-Karotte
- 1 Stk. Bio-Zwiebel
- 1 Stk. Bio-Stangensellerie
- 1 Pkg. passierte Bio-Tomaten
- 2 EL Bio-Tomatenmark
- 1 EL Bio-Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Bio-Pfeffer
- 1 Prise Bio-Muskatnuss
- 1 Prise Bio-Oregano
- 1 Prise Bio-Rosmarin
- 1 Prise Bio-Thymian
- 1 EL Bio-Olivenöl

für die Bechamel:

- 750 ml Bio-Milch
- 45 g Bio-Butter
- 60 g Bio-Mehl
- 1 Prise Bio-Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Bio-Pfeffer

für die Lasagne:

- ½ kg Bio-Lasagneblätter
- 1 Pkg. Bio-Reibekäse
- 1 EL Bio-Olivenöl

So einfach geht's:

1.

Für das Sugo: Schäle das Gemüse, schneide es in Würfel, erhitze das Öl in einer Pfanne und röste das Gemüse an. Füge das Faschierte hinzu und brate es ebenfalls an. Gib das Tomatenmark in die Pfanne, röste es mit, bevor du alles mit einem Schuss Wasser ablöschst. Gieße mit den passierten Tomaten auf, füge Gewürze hinzu und lasse die Sauce langsam köcheln.

2.

Für die Bechamel: Schmelze die Butter in einem kleinen Topf und rühre das Mehl ein. Gieße die Milch dazu, während du mit dem Schneebesen rührst und schmecke mit den Gewürzen ab.

3.

Für die Lasagne: Heize den Ofen auf 180°C Umluft vor. Streiche die ofenfeste Form mit Öl aus und verteile etwas Sugo darauf. Schichte danach abwechselnd: Lasagneblätter, Sugo und eine dünne Schicht Bechamel. Verteile auf der letzten Bechamelschicht den Käse und backe die Lasagne für ca. 30-40 Minuten im Ofen goldbraun.

4.

Nach dem Ofen kurz nachziehen lassen, dann in Stücke schneiden und genießen.