

## Gemüselasagne



### ZUTATEN:

- 250 g Lasagneblätter
- 2 Möhren
- 1/4 Sellerieknolle
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- 3 Fleischtomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 Glas Weißwein
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 150 g Crème fraîche
- 250 g geriebener Emmentaler

Lasagneblätter bissfest vorkochen. Gemüse putzen und waschen. Möhren und Sellerieknolle schälen, in Stifte schneiden oder grob raspeln. Lauch in Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und würfeln. Petersilie fein hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in heißem Raps-Kernöl andünsten. Petersilie und das restliche Gemüse zugeben. Gemüsebrühe und Wein angießen, mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und etwas Muskat kräftig würzen und das Ganze 12-15 Minuten kochen. Zum Schluss die Crème fraîche unterheben und nochmals kräftig abschmecken. Vier Lasagneformen oder ausreichend große Auflaufformen mit Raps-Kernöl ausstreichen. In die Form abwechselnd die Gemüsemischung, etwas Reibekäse und Lasagneblätter schichten. Auf die oberste Gemüseschicht etwas mehr Käse streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 190° C 35-40 Minuten backen.

Pro Person:

742 kcal (3106 kJ), 31,8 g Eiweiß, 43,4 g Fett, 55,2 g Kohlenhydrate (4,6 BE)



**GENIESSERTIPP:** Verwenden Sie kaltgepresstes Teutoburger Raps-Kernöl zum Andünsten von Gemüse. Im Vergleich zu anderen Rapsölen hat es ein nussig-feines Aroma. Zugleich sorgt das Öl dafür, dass fettlösliche Vitamine besser aufgenommen werden.