Vegetarische Lasagne mit Blumenkohlhack und Cottage cheese (Kooperation)

Ich wurde mal wieder von „Resten“ inspiriert. Ein halber Blumenkohl, Lasagneplatten und eine Packung Hüttenkäse Kräuter (eine neue Sorte von Gervais) wurden zu einer schnellen, herzhaft-vegetarischen Lasagne.

Ihr denkt, Lasagne zu machen braucht so viel Zeit? Dieses Rezept hier geht superschnell!Statt Bechamel, die man ja erst kochen muss, nehme ich gerne einen leichteren Ersatz, wie Ricotta (leider nicht der günstigste) oder Hüttenkäse. Jetzt gibt es sogar schon eine neue, fertig gewürzte leckere Sorte mit Kräutern. Eine Bolognesesauce muss man auch nicht zubereiten, denn auch Gemüsehack schmeckt lecker, und geht rasend schnell.

Für diese Lasagne gilt also:
Ein paar Zutaten zusammenrühren, zwei Gemüse schnippeln und alles schichten. Fertig! =)
Überzeugt euch doch einfach selbst.

Vegetarische Lasagne mit Blumenkohlhack und Cottage cheese
(Kooperation)

TIPP: Ihr könnt natürlich den Blumenkohl auch durch Brokkoli, Romanesco oder bunten Blumenkohl ersetzen, das gibt einen tollen Farbeffekt.

Für 2-4 Personen:

1 kleiner Blumenkohl
8-10 Lasagneplatten
1 Dose Tomaten in Stücken
Salz, Pfeffer
(1 Knoblauchzehe)
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Packung Gervais Hüttenkäse Kräuter
ca. 10 EL Milch
1-2 EL Paprikawürzpaste
150 g geriebener Gouda (oder anderer Käse)

Den Blumenkohl waschen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Viertel mit einem großen Messer fein hacken. Am besten tut man so, als wolle man den Kohl in feine Scheiben schneiden, er zerbröckelt dann von selbst zu „Hack“.
Das Gemüse in einen Topf mit etwas Wasser geben (der Boden sollte gerade bedeckt sein) und bissfest dünsten. Das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zum Schluss auf dem Blumenkohl noch kurz mitdämpfen.
In der Zwischenzeit die Dosentomaten in ein Schüsselchen geben, mit Salz und Pfeffer sowie der Paprikapaste würzen und alles gut verrühren.
Den Hüttenkäse ebenfalls in ein Schüsselchen leeren, pfeffern und das fein geschnittene Grün der Frühlingszwiebeln dazu geben. 5-6 EL Milch unterrühren, so dass der Hüttenkäse flüssiger wird. (Nach Belieben noch die Knoblauchzehe hinein pressen.)
Nun den Ofen auf 180 °C vorheizen und in einer Auflaufform alle Zutaten schichten. Dabei mit einer Tomatenschicht beginnen, darauf Platten legen und nun in beliebiger, wechselnder Reihenfolge schichten – die Lasagneplatten sollten nur immer von Soße umgeben sein.
Mit einer Schicht Platten abschließen. Diese mit 2-4 EL Milch begießen und diese gleichmäßig verteilen, sodass überall Feuchtigkeit ist. Dann den geriebenen Käse darüber streuen und die Lasagne ca. 30 Minuten backen.
Gegen Ende schauen, dass sie nicht zu dunkel wird, sondern nur eine goldbraune Käsekruste bekommt.[nurkochen]

Vegetarische Lasagne mit Blumenkohlhack und Cottage cheese (Kooperation)

Wurdet ihr inspiriert von dieser vegetarischen Variante? Ich hoffe, ich konnte euch einmal mehr zeigen, wie schnell und einfach man ein leckeres vegetarisches Essen zaubern kann!
Habt eine genussvolle (Mahl)Zeit!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email