

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.

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)

$\frac{1}{2}$ 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]



Wurde
t 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



Da fehlt kein Fleisch: Vegetarische Lasagne mit Belugalinsen, Zucchini und Ricotta

Habt ihr auch so gerne Gäste bei euch? Ich liebe es ja, die Wohnung schön zu machen, etwas Leckeres und Besonderes vorzubereiten, hübsch den Tisch zu decken und mit lieben Menschen zusammen zu genießen. Bei uns werden danach meistens noch Spiele ausgepackt und während man den restlichen Wein vom Essen vernichtet (oder auch noch eine neue Flasche aufmacht),

wird gewürfelt, gebaut oder gerätselt.

Neulich haben wir so im kleinen Rahmen unsere neue Wohnung eingeweiht und ein paar Freunde zum Abendessen eingeladen. Da wir noch viele Lasagneplatten hatten, wollten wir also endlich mal wieder geschichtete Pasta machen.



Da wir ja eher vegetarisch leben und auch gerade sehr verliebt in ein Linsenragout aus dem Kochbuch *Vegetarian basics* von GU sind, ersetzte es uns kurzerhand die Bolognesesauce.

Dazu kamen Zucchini und eine Mixtur aus Ricotta und körnigem Frischkäse statt Béchamel, wovon ich eh nicht der allergrößte Fan bin, vom Mehraufwand ganz zu schweigen.

Während nebenbei das Ragout köchelt, ist dieser Ersatz schnell zusammen gerührt, das Gemüse geschnitten, der Käse gerieben und in etwa 1 Stunde Arbeitszeit ist das Festmahl vorbereitet und steht im Ofen parat, den man einschalten kann, wann immer man möchte.

Entstanden ist so eine wunderbare Lasagne, die ganz fix gemacht ist und so lecker schmeckte, dass selbst Fleischesser an diesem Abend kein Fleisch zu vermissen schienen. Zumindest blieben unerwartet wenige Reste übrig. =)

Die Gäste brachten uns den ersten Blumenstrauß fürs neue Heim und den Tischwein mit, einen spätgelesenen Weißen aus meiner

pfälzer Heimat, der noch besser zum Dessert passte, aber auch zur Pasta sehr süffig war. Leider beflügelte er jedoch nicht unseren Geist und so sahen wir uns beim Boggle machtlos der jahrelangen Erfahrung meines Naschkaters gegenüber, der die Wörter in rauen Mengen fand, während wir ratlos auf die Holzwürfel und Buchstaben starrten. Am Ende tröstete er uns damit, dass er eben seit seiner Kindheit Übung habe und wir trösteten uns mit weiteren Brownies.



Aber

hier erstmal das Lasagne- Rezept:

Für 1 Form Lasagne:

100 g geriebenen Käse, z.B. Gouda mittelalt

1 Mozzarella

1 Dose stückige Tomaten

1 Packung körnigen Frischkäse

1 Packung Ricotta

Pfeffer, Salz

2 Zucchini in dünnen Scheiben

etwa $\frac{1}{2}$ Packung Lasagneplatten

1x Linsenragout

Linsenragout (4 Portionen):

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Tomaten

1 EL Öl
200 g Belugalinsen
 $\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe
2 TL Harissa (scharfe rote Gewürzpaste)
2 TL Honig/ Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln waschen, welche Spitzen abschneiden und alles in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Öl im Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln kurz andünsten, dann die Linsen unterrühren. Wenn sie rundherum glänzen, die Brühe angießen, die Tomaten hinzufügen und mit Harissa und Süße würzen. Den Deckel auflegen und die Linsen bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Ragout kocht, die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ricotta mit dem Frischkäse verrühren und mit etwas Salz und viel frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Hartkäse reiben, den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine fetten und dann abwechselnd die Zutaten einschichten (die Tomaten aus der Dose habe ich in den Linsenschichten verteilt).

Als letzte Schicht habe ich Zucchini ziegelförmig ausgelegt und die Lasagne dann mit Käse bestreut.

Eine dreiviertel Stunde bei 180 °C backen. Nach einer halben Stunde aber ruhig schon mal anstechen, sie kann auch früher durch sein; oder oben zu braun werden, dann mit Alufolie abdecken.[nurkochen]



Ich hoffe, diese vegetarische Variante schmeckt euch genauso gut wie uns. Wir werden Lasagne sicher noch öfter so machen!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith