Linsenlasagne

- 35 min Zubereitungszeit
- 60 min Kochzeit
- 1.251 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

100 g	Müllers Mühle Tellerlinsen
1	Zwiebel, rot
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
4	Stangen Staudensellerie
80 g	Parmesan
1	Kugel Mozzarella
2 El	Tomatenmark
100 ml	Rotwein
200 ml	Gemüsefond
500 g	stückige Tomaten, Dose
1 El	italienische Kräuter, getrocknet
1 El	Butter
1 El	Mehl
400 ml	Milch
12	Lasagneplatten

Zubereitung

1. Zunächst die Linsen für etwa 20 Min. weich kochen, Dann abschütten und zur Seite stellen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen. Staudensellerie abwaschen. Alles in feine Würfel schneiden. Parmesan fein reiben. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie anbraten. Tomatenmark einrühren. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsefond und stückige Tomaten hinzugeben. Aufkochen lassen. Getrocknete Italienische Kräuter hinzugeben und 10 Min. leicht köcheln lassen.
4. In einem kleinen Topf die Butter erhitzen. Mehl darin goldgelb rösten. Milch unter Rühren einlaufen lassen. Aufkochen lassen, 2–3 Min. leicht köcheln lassen. Die Hälfte des Parmesans einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Linsen zum Tomaten-Gemüse hinzugeben. Weitere 5–10 Min. leicht köcheln lassen, bis eine schlotzige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

2 El Olivenöl zum Braten

6 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In eine Auflaufform, welche die Größe von 3 Lasagneplatten nebeneinander hat, 1/4 der Béchamelsauce verstreichen. 3 Lasagneplatten auflegen. 1/4 der Linsen-Tomaten-Sauce darauf verteilen. Vorgang nun noch 3 mal wiederholen. Zum Schluss Mozzarella und restlichen Parmesan auf der Lasagne verteilen. Im Ofen ca. 25–30 Min. backen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	497kJ /119kcal	5.267kJ /1.251kcal
Fett	6g	62g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	23g
Kohlenhydrate	4g	38g
davon Zucker	4g	33g
Eiweiß	6g	62g
Salz	1g	5g