

HISTAMINARME
LASAGNE



HISTAMINARME LASAGNE

ZUBEREITUNG: 30 min

KOCHEN: 40 min

HISTAMINARM



ZUBEREITUNG:

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch glasig anschwitzen, Paprika anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Karotte, Sellerie und Lauch waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Rinderhack in 1 EL Olivenöl anbraten, Gemüsewürfel zugeben, ebenfalls braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Paprikacreme zugeben und mit wenig Brühe etwas köcheln lassen. Paprikasauce pürieren und unter das angebratene Rinderhack rühren. Mit Basilikum, Oregano und Thymian abschmecken.

Schmand mit dem geriebenen Mozzarella verrühren. Eine Auflaufform ausfetten: Eine Lage Lasagneplatten, dann Hackfleischsauce, dann wieder Lasagneplatten, dann Hackfleischsoße usw. als Abschluss die Schmand-Masse verteilen. Bei 200°C im Backofen ca. 35-40 Minuten backen, die letzten 10 Minuten mit Alufolie bedecken.

ZUTATEN:

Soße

- 1 EL Olivenöl
- 400g rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Gemüsebrühe
- Basilikum
- Oregano
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Bolognese

- 1 EL Olivenöl
- 400g Rinderhack
- je 80g Karotte, Lauch, Staudensellerie
- 1-2 EL Paprikacreme
- ca. 150ml Bio Gemüsebrühe (ohne Hefe und Tomate)
- 150g Schmand
- 150g geriebener Mozzarella
- 10 Lasagneplatten