



**Vier
Jahreszeiten
Park
Oelde**

Oelder Lieblings-Rezepte

Heute von Melanie Wiebusch, Geschäftsführerin des Forum Oelde:

Gemüse-Lasagne

„Wir kochen zuhause gerne eine Lasagne mit viel Gemüse – gerne auch eine, in der sich die Gemüse“reste“ der Küche gut unterbringen lassen. Vielleicht ist das auch etwas für andere Gaumen...“

Zutaten:

1 Handvoll Spinat, 1 Aubergine
2 Zucchini, 2 Möhren
1 rote & 1 gelbe Paprikaschote
2 Stangen Lauch, 4 große Tomaten
Olivenöl
½ Bund Thymian, 4 kleine Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer, Chilipulver, Muskatnuss
4 EL Butter, 4 EL Mehl
¾ l kalte Milch, ca. 250 g Lasagneplatten
2 Kugeln Mozzarella in Stückchen, 100 g Parmesan gerieben



für 4 Portionen



ca. 60 min

Zubereitung:

1. Gemüse waschen in in kleine Stücke schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Tomaten nach Wunsch häuten und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen zupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Gemüse bis auf Tomaten und Spinat andünsten, bis es etwas Farbe nimmt. Dann Knoblauch und Thymian zugeben, zum Schluss Tomaten und Spinat mit dünsten. Mit Salz und etwas Chili abschmecken und 10 min schmoren lassen.
2. Für die Béchamel-Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrieseln lassen und kräftig bei mittlerer Hitze rühren, bis das Mehl leicht Farbe annimmt. Nach und nach kalte Milch hinzugießen, dabei kräftig rühren. Die Sauce 10 min auf kleiner Flamme dicklich einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Nach und nach alles in eine Form schichten: Béchamel, Nudelplatten, Gemüse, beide Käse, Béchamel...Die oberste Schicht sollten Béchamel und Käse bilden. Die Lasagne bei 160°C im Ofen ca. 40 min backen.