

Vegetarische Gemüselasagne



vegetarisch

kleinkindtauglich

Schnelles und einfaches Rezept für eine vegetarische Gemüse-Lasagne mit Schmand, Tomatensauce und viel Käse

Wir lieben Lasagne. Neben der [klassischen Variante mit Hackfleisch](#) sind bei uns auch [Kürbislasagne](#) und die [Spinat-Feta-Lasagne](#) echt beliebt. Aber weil ich gerne in der Küche experimentiere, habe ich heute mal eine vegetarische Lasagne mit Gemüse probiert, die uns alle auch sehr begeistert hat. Die Gemüselasagne geht schnell und ist gesund - somit ideal als Familienkost.

In meiner Gemüselasagne haben Möhre, Kohlrabi und Zucchini ihren Platz gefunden - du kannst die Gemüsesorten aber ganz nach deinen Belieben und Vorräten variieren. Auch Aubergine, Paprika, Erbsen oder Sellerie kann ich mir richtig gut vorstellen.

Zutaten für 5 Portionen:

- **Für die Gemüseschicht**
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Kohlrabi
- etwas Olivenöl
- 1 EL [Gemüsepaste](#) oder Instantbrühe
- 200 g Schmand
- **Für die Tomatensauce**
- 1 Zwiebel
- 400 g Tomaten in Stücken (frisch oder aus der Dose)
- 2 EL Tomatenmark

- 1 TL [Gemüsepaste](#) oder Instantbrühe
- 200 g Käse zum Bestreuen (wir nehmen gern Gouda)
- optional: 1 TL Mandelmus

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 70 Minuten

So machst du die Gemüselasagne selber

Gemüseschicht zubereiten

1. Schäle die Zucchini, die Möhren und den Kohlrabi und schneide sie in kleine Würfel.
2. Dünste sie in einer Pfanne in Olivenöl an. Rühre dann den Schmand und die Gemüsepaste unter und schalte die Hitze ab. Ein Teelöffel Mandelmus ist eine tolle Ergänzung und gibt dem Gericht einen zusätzlichen Nährstoffkick.

Widme dich nun der Tomatensauce

3. Schäle die Zwiebel und brate sie in einem kleinen Topf in Olivenöl glasig an.
4. Rühre das Tomatenmark unter, füge die gestückelten Tomaten zu und koche die Sauce kurz auf.
5. Würze sie mit der Gemüsepaste und püriere sie zu einer feinen Sauce.

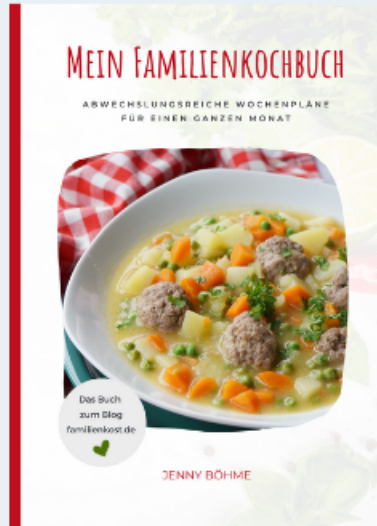
Schichte die Gemüselasagne

6. Nimm dir eine große Auflaufform und füge die Hälfte der Gemüsepaste auf den Boden. Gieße einen kleinen Schluck Milch hinzu, so dass der Boden schwach bedeckt ist. Dann folgt eine Schicht Lasagneplatten, danach Tomatensauce und wieder Gemüsesauce. Dann kommen noch mal Lasagneplatten und zum Abschluss Tomatensauce.
7. Streue dann den Käse auf die Lasagne.
8. Backe die Gemüselasagne bei 200°C Ober- und Unterhitze für 30 Minuten.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Damit punktet die Gemüselasagne

- vegetarisch und fleischlos lecker
- gesund und reich an gesunden Inhaltsstoffen
- auch bei Kindern sehr beliebt
- lässt sich prima vorbereiten
- einfaches, schnelles und leichtes Rezept

Dir gefällt dieses Rezept? Dann schau gleich mal in meine große Rezeptsammlung für [Aufläufe und Gratins](#).