

Zucchini-Lasagne

Zutaten für 4-6 Portionen:

250 g grüne Linsen (oder Berglinsen)	40 g Dinkelmehl
2 kg Zucchini	500 g Milch (oder ähnliche Alternative)
2 Zwiebeln	150 g geriebener Käse
1 kg passierte Tomaten (kann grober sein)	Muskatnuss
1 gehäufte TL italienische Kräuter	Kräutersalz, Pfeffer
1 gehäufte TL Paprikapulver edelsüß	hocherhitzbares Pflanzenöl

Arbeitsschritte:

1.

Heize den Backofen auf 200° C vor.

Spüle die Linsen in einem feinen Sieb mit Wasser gründlich ab.

Koche sie nach Packungsanleitung, aber mind. 30 Minuten (nicht kürzer).

Gieße ggfs. Wasser nach, wenn sie nicht mehr bedeckt sind.

2.

Wasche in der Zwischenzeit die Zucchini und schneide sie längs in ca. 0,5 cm dicke Streifen. Sind die Zucchini sehr lang und groß, halbiere sie, bevor du Streifen schneidest.

Leg sie ganz dicht auf 3 mit Backpapier belegte Backbleche.

Bepinsele sie mit wenig Pflanzenöl und bestreue sie mit Salz und Pfeffer.

Backe die Zucchinistreifen ca. 15-20 Minuten.

Nimm sie aus dem Ofen, aber löse sie von der Unterlage, falls du sie nicht sofort einsetzt.

3.

Bereite nun die Zwiebeln vor und würfele sie.

Brate sie in etwas Pflanzenöl an und lösche mit den passierten Tomaten ab.

Schütte die Linsen nach ihrer Garzeit ab und mische sie unter die Tomatensoße.

Schmecke kräftig mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver ab.

4.

Rühre für die helle Soße das Dinkelmehl mit wenig Milch an.

Erhitze die restliche Milch und gib die Dinkelmischung hinzu.

Lass alles unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen.

Schmecke mit Salz und Muskatnuss ab.

5.

Schichte nun im Wechsel Tomaten-Linsen-Soße und Zucchinistreifen, fange mit Soße an.

Den Abschluss auf der letzten Zucchinischicht bildet die helle Soße.

Bestreue mit Käse und überbacke alles 10-15 Min.

Tipp:

Es lohnt sich, diese große Menge zu machen, da es auch am nächsten Tag noch lecker schmeckt.

