

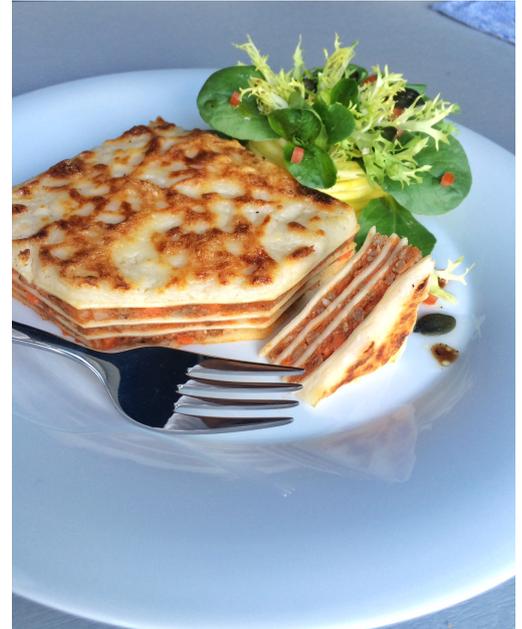
Kürbis-Bohnen Lasagne mit Allgäuer Emmentaler



Zutaten:

(Zutaten für ca. 6 Portionen)

- 300 g Muskatkürbis
- 400 g Rinderhackfleisch
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Dose (240-250 g abgetropft) weiße oder dunkle Bohnen
- 1 Dose geschälte, gehackte Tomaten (400 ml)
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsesaft
- Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Majoran, Chili
- Öl zum Anbraten
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 300 ml Milch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 12 Lasagneplatten
- 100 g geriebener Allgäuer Emmentaler



Zubereitung

Die Zwiebeln und den Kürbis schälen, fein würfeln und die geschälte Knoblauchzehe fein schneiden. In einem Topf die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit etwas Öl 2 Minuten glasig braten. Das Hackfleisch zugeben und weitere 4 Minuten unter rühren anbraten. Dann die Kürbiswürfel zugeben und 1 Minute anbraten.

Die gehackten Tomaten, Tomatenmark und Gemüsesaft dazu geben. Bei mittlerer bis kleiner Hitze 10 Minuten sanft köcheln. Die abgetropften Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Die zerdrückten Bohnen zugeben und 1 Minute rührend köcheln. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, das Mehl zugeben und rührend anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe unter Rühren angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Soße mit Salz und Muskatnuss würzen.

Die Lasagneplatten in gesalzenen Wasser 3 Minuten vorkochen. Dann kalt abschrecken und beiseite stellen.

Eine dünne Schicht Kürbis-Bohnenragout in eine hohe Auflaufform geben und mit Lasagneplatten bedecken. 1/4 der Béchamelsoße auf den Lasagneplatten verteilen und verstreichen. Dann im Wechsel Béchamelsoße, Ragout und Lasagneblätter für zwei weitere Schichten in die Form geben. Zum Abschluss nochmals mit Lasagneblättern bedecken und eine dünne Béchamel-Schicht drauf geben. Mit Allgäuer Emmentaler bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen (190 Grad Umluft) ca. 45-50 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Dazu schmeckt ein grüner Salat. Zum Beispiel gemischter Feldsalat und Friseé mit einem Apfelessig-Sonnenblumenöl-Dressing.