



Schwarzwurzellasagne



*essen & kochen
im blick*

Zutaten für 4 Portionen als Hauptmahlzeit

400g Schwarzwurzeln
2 EL Zitronensaft
200 ml Leitungswasser

150 g Champignons

2 Zwiebeln
1/2 Stange Lauch
1 EL Rapsöl

2 Karotten
100 ml Gemüsebrühe

1/2 Bund glatte Petersilie
Pfeffer
Kochsalz

40 g Butter
30 g Weizenmehl 1050
1 TL Sahnemeerrettich
250 ml Milch
350 ml Gemüsebrühe
Muskatnuss, frisch gerieben

300g Vollkorn-Lasagneplatten

40 g Parmesan, gerieben

Einmalhandschuhe anziehen. Zitronenwasser aus Wasser und 2 EL Zitronensaft herstellen und in einen Topf füllen. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler schälen, kurz abspülen, längs halbieren und in drei Zentimeter breite Stücke schneiden. Dann in das Zitronenwasser legen. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Lauch halbieren, eine Hälfte unter fließendem Wasser waschen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, Karotten und Lauch darin dünsten. Nach einigen Minuten mit Brühe ablöschen und ohne Topfdeckel etwas einköcheln lassen. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Butter schmelzen, dann das Mehl darüber stäuben und leicht bräunen. 250 g Milch und 250 ml Brühe angießen und etwas einkochen lassen.

Eine feuerfeste rechteckige Form zunächst mit wenig Béchamelsauce befüllen. Als nächstes Lasagneplatten in die Form geben. Dann die Hälfte des gegarten Gemüse, Petersilie und rohen Champignons einfüllen, etwas flach drücken und Sauce über das Gemüse geben. Als nächstes wieder Lasagneplatten hineingeben.

Mit Gemüse und Pilze befüllen und wieder etwas Sauce drüber geben. Dann die Nudelplatten einlegen. Eine weitere Schicht wie vorher einschichten und dann auf die Abschlusschicht viel Sauce und Parmesan geben. Im Backofen auf zweiter Schiene 25 Minuten backen.



Nährwert pro Portion			
Kilokalorien [kcal]	506	- gesättigte Fettsäuren	6,3
Eiweiß [g]	18,9	-einfach ungesättigte Fettsäuren	8,2
Kohlenhydrate [g]	57,2	- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,5
Fett [g]	11,1	Ballaststoffe [g]	30,4
		Vitamin E [g]	9,1