

BÖ Rezept des Monats

Kürbislasagne

Oktober 2020



Zutaten:

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 650g Fruchtfleisch), 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Stange Lauch, 800 ml Halbfettmilch oder 400ml Vollmilch mit 400ml Wasser, 40g Butter, 60g Mehl, Salz, Pfeffer, 5 Knoblauchzehen, Muskatnuss, 4 Thymianzweige, 190g Lasagneblätter ohne Vorkochen (ca. 11 Stück) und 125g fettarmer Reibkäse (25% F.i.Tr.)

Zubereitung:

Kürbis bei Bedarf schälen und in feine Spalten schneiden, Zwiebel schälen und würfeln, Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und den Zwiebel, den Lauch und zum Schluss den Kürbis ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Die Butter leicht erhitzen, das Mehl einrühren und leicht anrösten, mit der Milch aufgießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft, Thymian und Muskatnuss würzen.

Kürbisgemüse, Lasagneblätter und Bechamelsoße abwechselnd in eine befettete Auflaufform schichten. Mit der Bechamelsoße abschließen. Den Reibkäse auf die Lasagne streuen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 45 Minuten backen.

Tipp:

Sie können mit Fetakäse den Geschmack intensivieren! Dazu schmeckt ein Blattsalat mit etwas Kürbiskernöl herrlich!

4 Portionen: pro Portion 570 kcal/26g EW/ 23g Fett/ 254g KH=5BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger

Diätologin im PVE Böhheimkirchen