

Lasagne Bolognese Mamachouchou



Eine leichtere Version der traditionellen Lasagne. So kannst du und deine Familie ohne schlechtes Gewissen auch im Alltag traditionelle Rezepte genießen. Es ist reich an Betacarotin (Vorstufe von Vitaminen A) und Vitamin C, die sehr gute Antioxidantien sind. Diese sind besonders wichtig für die Zeit nach der Geburt. Zubereitung dauert 30 min, danach geht sie für weitere 30 min in den Backofen - Zeit für Dich zum relaxen :))



Rezept

Anzahl Portionen		6
Zutaten	Menge	Scaled amount
Passierte Tomaten	800 g	2 Dosen
Hackfleisch	400 g	
Rote Paprika	320 g	2 Medium
Gemüsebrühe	250 mL	1 Glas
Lasagneplatten	210 g	12 Platten
Möhren	200 g	2 Medium
Mozzarella	125 g	1 Ball
Parmesan Käse	75 g	5 Esslöffel
Zwiebeln	60 g	1 klein
Knoblauch	15 g	5 Zehen
Olivenöl	12 g	2 Esslöffel
Oregano, trocken	11 g	2 Esslöffel

Zubereitung

1. Backofen vorheizen, 180°C Ober- und Unterhitze.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
3. Topf erhitzen, Olivenöl dazu geben, Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
4. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.
5. Möhren schneiden und hinzufügen.
6. Paprika schneiden und zusammen mit passierten Tomaten dazugeben und etwas köcheln lassen.
7. Gemüsebrühe hinzufügen.
8. Mit Paprika, italienische Kräuter sowie einem Lorbeerblatt würzen und die Soße 10-15min bei mittlerer Hitze kochen lassen bzw. bis es etwas dickflüssiger wird. Danach abschmecken, ob noch Salz oder Gewürze fehlen.
9. Mozzarella in dünnen Scheiben schneiden.
10. Lasagne in Auflaufform aufbauen: abwechselnd Soße, Parmesan und Lasagneplatten einschichten. Die Lasagne mit Soße abschließen und mit Mozzarella belegen. Ein bisschen Olivenöl auf die Stellen ohne Käse drauf tun und mit trockenen Gewürzen bestreuen.
11. 25-30 min backen oder bis Käse goldbraun wird.

Tipps um weitere traditionelle Rezepte für den Alltag anzupassen:

- ~ Ziel ist die Menge an Fleisch und gesättigten Fettsäuren (tierisches Fett) zu reduzieren und mehr Gemüse zu verwenden.
- ~ Wenn man die Menge an Fett reduziert, verliert man leider an Geschmack, deswegen ist es besonders wichtig die Speisen sehr gut zu würzen!

Konkrete Beispiele:

- ~ Rote Paprika & Möhren können sehr gut in Soßen die eine Tomatenbasis haben eingefügt werden.
- ~ Pestosoße: einen Teil der Menge an Parmesan durch gekochten Linsen ersetzen *und/oder* einen Teil der Nudeln durch Gemüsenudeln aus Zucchini oder Möhren ersetzen.
- ~ Spaghetti-Carbonara: Zucchini & Möhren mit anbraten bevor man die Eier einfügt *und/oder* Speck durch magerer Speck ersetzen *oder* durch gekochter Schinken *oder* Serrano- /Parmaschinken backen anstatt Speck in der Soße anzubraten.
- ~ Käsespätzle: hier ist es etwas schwieriger Gemüse passend einzusetzen. Man kann aber z.B. einen großen Teller Salat als Beilage dazu essen. Schon ist es viel gesunder und ausgewogener. Die Ballaststoffe tragen zum Sättigungsgefühl bei und so übertreibt man nicht bei der energiereichen Speise.
- ~ Bei allen Speisen versuchen etwas mehr Gemüse und etwas weniger Fleisch und tierisches Fett zu verwenden.
- ~ Frische Kräuter und Lebensmittel mit intensivem Geschmack (Oliven, getrocknete Tomaten, Parmesan, etc) kreativ verwenden.