

Vollkorn-Lasagne

Diese Vollkorn-Lasagne wird mit Rinderfaschierten und Dinkelmehl zubereitet. Eine tolle Rezept-Alternative zur klassischen Lasagne.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 1,2 h

Gesamtzeit: 1,6 h



Zutaten

300 g	Dinkelvollkornmehl
3 Stk.	Eier
	Salz
600 g	Rinderfaschiertes
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
250 g	Passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
	Oregano
	Basilikum
	Öl
200 g	Käse (gerieben)
50 g	Butter
3 EL	Mehl
500 ml	Milch
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung

1. Alles erstes wird für die **Vollkorn-Lasagne** einen Teig zubereitet. Dafür das Mehl, Eier und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten, ruhen lassen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfelig schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch zusammen mit dem Faschiertn anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. mit den passierten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, getrocknetem Oregano und Basilikum abschmecken und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
3. Für die Béchamelsauce die Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Mit der Milch aufgießen und aufkochen lassen, rühren bis eine cremige Sauce entsteht. Je nach Belieben mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
4. Den Teig möglichst dünn zirka 1 mm dick ausrollen und in Lasagneblätter schneiden, kurz trocknen lassen.
5. Nun die Lasagneblätter die Rindfleischsauce und die Béchamelsauce abwechselnd in eine hitzefeste Form schichten. Zum Abschluss mit geriebenen Käse bestreuen und im Ofen etwa 40 Minuten backen.

Tipp