



Aus der Heimat der Frische

 80 Minuten

 Einfach

Vegetarische Lasagne mit proteinreichen Linsen, low-carb Kohlrabi-Scheiben und Körnigem Skyr

Das Soulfood schlechthin: Lasagne! Mit einer würzigen vegetarischen Linsen-Bolognese und einer leckeren Sauce aus unserem Körnigen Skyr wird's gleich doppelt proteinreich, sättigend und einfach unfassbar lecker!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für unsere Lasagne ohne Fleisch zuerst Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte und Sellerie waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse darin 5–10 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Schritt 2

Linsen, Tomaten, Tomatenmark und 250 ml Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel leicht schräg aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und die Konsistenz prüfen. Am Ende der Garzeit sollten die Linsen bissfest und die Tomatensauce sämig sein.

Schritt 3

Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabi-Scheiben in Salzwasser kurz bissfest kochen. Anschließend abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Schritt 4

Die Lasagne in einer Auflaufform (25 x 35 cm) schichten. Dazu Linsenbolognese in die Auflaufform geben, mit Kohlrabi-Scheiben belegen und darauf den körnigen Skyr verteilen. Zwei weitere Schichten



Zutaten

6 Portionen

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 große Karotte

2 Stangen Staudensellerie

1 EL MILRAM Gute Butter

250 g grüne Linsen

800 g Tomaten aus der Dose, stückig

1 EL Tomatenmark

1 geh. EL Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

600 g MILRAM Körniger Skyr

3 Kohlrabi Knollen

100 g MILRAM AuflaufLiebe

hinzufügen und mit Linsenbolognese abschließen.

Schritt 5

Ein paar Löffel Körniger Skyr auf der obersten Schicht verteilen, mit AuflaufLiebe bestreuen und im Ofen (Mitte) 20-25 Min. goldbraun backen. Bevor die vegetarische Lasagne auf dem Teller landet, mit frischen Kräutern wie Majoran, Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1467/351

Fett (g): 8

Kohlenhydrate (g): 23

Eiweiß (g): 29