

Rote Linsen Lasagne

Zutaten | 4 Portionen

200 g	rote Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Möhre
400 g	Spinat, frisch
2 EL	Olivenöl
800 g	gehackte Tomaten aus der Dose
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Oregano
1 TL	Basilikum
½ - 1 TL	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Zucker
150 g	geriebener Gouda
9-12	Lasagneplatten
Für die Béchamelsoße:	
40 g	Butter
40 g	Mehl
500 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten

Zubereitung:

- Linsen in ein Sieb geben und gründlich abspülen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhre schälen und grob raspeln. Den frischen Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.

- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin einige Minuten anschwitzen. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.
- Anschließend Linsen, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Oregano, Basilikum, Rosmarin, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Soße sämig wird. Bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe ergänzen.
- Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die Milch nach und nach unter ständigem Rühren zugießen. Einige Minuten köcheln lassen, bis die Soße cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Etwas Linsensoße in eine Auflaufform geben. Lasagneplatten darauflegen, mit Linsensoße, Spinat und etwas Béchamel bedecken. Die Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Béchamel abschließen und den geriebenen Käse darüberstreuen.
- Die Lasagne etwa 35–40 Minuten backen, bis die Nudeln gar und die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Anschneiden 5–10 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Fein gewürfelte Zucchini oder Paprika passen ebenfalls gut in die Linsensoße.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
120 kcal	5,0 g	12,5 g	5,0 g	65,0 mg