Kürbislasagne

35 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

75 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 450 g Hokkaido-Kürbis
- 800 g gehackte Tomaten
- 2 TL Kokosöl
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- ½ TL Zucker
- 300 g Frischkäse (pur)
- Petersilie
- 12 Lasagneplatten
- 150 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Wasche den Hokkaido-Kürbis und reibe ihn in grobe Raspel. Die Schale kannst du mit verwenden.
2. Brate die Zwiebelwürfel und Kürbisraspel mit dem Kokosöl 5 Minuten in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze an.
3. Gib die gehackten Tomaten, den Zucker und das Gemüsebrühpulver zur Kürbis-Zwiebel-Mischung und lass alles mit Deckel 5 Minuten schwach köcheln. Heize den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
4. Rühre den Frischkäse und die gehackte Petersilie in die Kürbis-Tomatensauce und koche sie nochmal kurz auf.
5. Nimm dir jetzt eine Auflaufform und schichte die Kürbis-Tomatensauce abwechselnd mit den Lasagneplatten ein, wobei die erste und letzte Schicht aus Kürbissauce besteht. Streue zum Schluss den geriebenen Käse auf die Kürbislasagne. Backe sie 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion: 624 kcal | KH 53,4 g | E 24,3 g | F 33,3 g