



Kürbis-Mangold-Lasagne

gesund - deftig - lecker

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 30 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1 Hokkaidokürbis mittelgroß
1 gr. Staude Mangold
3 Zehen Knoblauch
1/4 Liter Gemüsebrühe
200g Parmesan
300g Crème Fraiche
1 Packung GF Lasagneplatten
1 Kugel Mozzarella
Olivenöl
2 TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
1/2 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Muskatnuss ger.
Salz & Pfeffer nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Kürbis in Würfel und Mangold in Streifen schneiden sowie den Knoblauch pressen.
2. Kürbis in etwas Olivenöl anbraten und Knoblauch, Mangold sowie die Gewürze dazugeben.
3. Die Gemüsebrühe aufgießen und alles gemeinsam 10 Minuten köcheln lassen.
4. 3/4 des Parmesans sowie der Crème Fraiche dazugeben und vermengen.
5. Boden einer Auflaufform mit Olivenöl bepinseln und mit einer Lage Nudelplatten auslegen. Darüber eine Schicht des Gemüses geben.
6. Solange weitermachen, bis alles aufgebraucht ist. Im Idealfall endet das Schichten mit Nudelplatten.
7. Den Rest vom Crème Fraiche auf den Nudeln verteilen sowie den Parmesan und den Mozzarella.
8. Lasagen bei 200 Grad ca. 30 Min fertig backen.

TIPP

Damit die glutenfreien Nudelplatten auch durch werden, lege ich diese vor dem Verarbeiten jeweils einige Minuten in heißem Wasser ein.