

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Zucchini-Linsen-Lasagne



mehr Kochtipps:

[lifechannel.ch/koch Tipp](https://lifechannel.ch/koch Tipp)

(c) 123rf

## Zubereitung

1. Zwiebeln fein hacken
2. Knoblauch durch eine Presse pressen
3. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten
4. Linsen dazugeben und mitdünsten
5. Linsen mit Tomatenmark tomatieren und weiterdünsten
6. Balsamico-Creme dazugeben und gut vermischen
7. Linsen mit Rotwein ablöschen und einreduzieren
8. Pelati-Tomaten dazugeben und zum Siedepunkt bringen
9. 450 g Wasser dazugeben und leicht sieden lassen, bis Linsen weich sind
10. Linsen mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken
11. Für Bechamelsauce Margarine in einem Topf schmelzen
12. Weissmehl dazugeben und gut verrühren

## Zutaten

120 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 g	rote Linsen
2 EL	Rapsöl
4 EL	Tomatenpüree
2 EL	Balsamico-Creme
100 g	Rotwein
2	Dosen Pelati
	Salz, Pfeffer
	Paprika
900 g	Zucchini
30 g	Margarine (vegan)
35 g	Weissmehl
400 g	Reismilch
1 TL	Djion-Senf

Life Channel

[www.lifechannel.ch](https://www.lifechannel.ch)

- 13.** Sofort mit kalter Reismilch ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen
- 14.** Dijon-Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 15.** Bechamelsauce sollte cremig sein; falls diese noch zu flüssig ist, noch etwas abbinden
- 16.** Backofen auf 200 °C Umluft aufheizen
- 17.** Zucchini rüsten und in dünne Scheiben längs hobeln oder schneiden
- 18.** Lasagne nun schichten, dazu zuerst in eine Gratinform etwas Linsen-Tomatensauce geben, danach etwas von den gehobelten Zucchini-Scheiben verteilen und mit etwas Bechamelsauce übergiessen
- 19.** Diesen Vorgang wiederholen, bis die Linsen-Tomatensauce und Zucchini-Scheiben aufgebraucht sind
- 20.** Restliche Bechamelsauce über Lasagne giessen und im Backofen ca. 30 Minuten backen
- 21.** Mit frischen italienischen Kräutern garnieren und servieren