



ORIENTALISCHE KÜRBIS-LASAGNE

50 MIN.
AKTIV

3 STD. 30 MIN.
GESAMT

851 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 54 g, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 28 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Pastateig

- 140 g glutenfreies Mehl (Schär)
- ½ TL gemahlene Flohsamen
- 2 Eier, verknüpft
- 1 EL Olivenöl

Fleisch zubereiten

- 1 EL Olivenöl
- 350 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 Zwiebel, grob gerieben
- 400 g Kürbis (z.B. Butternut), grob gerieben
- 50 g getrocknete Aprikosen (sauer)
- 1 Lauch, geviertelt, in Scheiben
- 2 dl glutenfreie Gemüsebouillon (z.B. Coop Free From)
- 2 Dosen gehackte Tomaten in Tomatensaft (je ca. 410 g)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Lasagne zubereiten

- 2 dl lactosefreier Halbrahm
- 2 dl lactosefreie Crème fraîche
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 EL glutenfreies Paniermehl (Schär, Pain Grati)

Utensilien

Für eine ofenfeste Form von ca. 21/2 Litern, gefettet

UND SO WIRD'S GEMACHT

Pastateig

Mehl und alle Zutaten mischen, zu einem glatten Teig kneten.
In Folie einpacken und ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
Teig vierteln, je ein Rechteck in der Grösse der Form auswallen.

Fleisch zubereiten

Öl im Brattopf heiss werden lassen. Hackfleisch ca. 5 Min. anbraten, Hitze reduzieren. Zwiebel, Kürbis, Aprikosen und Lauch begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon und Tomaten dazugiessen, Petersilie begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren, würzen.

Lasagne zubereiten

Rahm und Crème fraîche mischen, würzen. Pastateige, Fleisch und Sauce abwechselungsweise in die vorbereitete Form schichten. Mit Sauce abschliessen, Paniermehl darüberstreuen. Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG

Rosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch