

Bohnen-Mais-Lasagne

Zutaten

Für 4 Personen

1 ofenfeste Form von 1,5 l Inhalt

Butter für die Form

12 Lasagneblätter, ca. 200 g

Gemüsefüllung:

300 g Bohnen, gerüstet, in Stücke geschnitten, blanchiert

2 Maiskolben, Körner weggeschnitten, ca. 200 g, blanchiert

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

Butter zum Dämpfen

ca. 1 dl starke Gemüsebouillon

Tomaten-Béchamel-Sauce:

4 dl Tomatensaft aus der Flasche

1 dl Vollrahm

4 EL Mehl

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

2 EL Bohnenkraut, Blättchen abgezupft, fein gehackt

50 g Sbrinz AOP, frisch gerieben



Zubereitung

1. Die Lasagneblätter in viel siedendem Salzwasser al dente kochen. Kalt abspülen, herausnehmen, auf einem Küchentuch auslegen.
2. Für die Füllung Bohnen, Mais, Zwiebeln und Knoblauch in der Butter dämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, 5-10 Minuten garen.
3. Für die Sauce Tomatensaft, Rahm, Mehl und Butter in die Pfanne geben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Unter häufigem Rühren 5 Minuten köcheln und würzen. Bohnenkraut darunter mischen.
4. Gemüsefüllung samt Flüssigkeit abwechslungsweise mit Lasagneblättern und Sauce in die ausgebutterte Form schichten. Mit Lasagneblättern und Sauce abschliessen. Sbrinz darüber streuen.
5. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 40-45 Minuten gratinieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 504 kcal, 16g Eiweiss, 23g Fett, 57g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 7000 Rezepte finden Sie auf www.swissmilk.ch/rezepte

2 / 2