

Vollkorn-Kürbislasagne mit Spinat

Lasagne ist ein klassisches Lieblingsgericht. Groß und Klein lieben den italienischen Nudelaufbau gleichermaßen, der herzhaft und bauchwärmend schmeckt und kalt wie warm fast genauso köstlich zu genießen ist.

Wie man diesen Küchenklassiker ein bisschen herbstlicher, gesünder und leichter gestaltet? Ich freue mich, hiermit mein Lieblingsrezept für Kürbislasagne vorstellen zu dürfen. Mit einer großen Portion Kürbis und Spinat ist sie viel gesünder als ihre große, fleischliche Schwester und mit einer guten Handvoll LAND-LEBEN Vollkornbrösel wird sie nicht nur ein bissfester, sondern holt auch noch einen schönen Vollkornanteil in den herzhaften Nudelaufbau. Wer hat noch Lust auf ein neues Lieblingsgericht im Herbst? Gemacht wird die Kürbislasagne nämlich folgendermaßen:



Zutaten:

- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 500 g Blattspinat (frisch oder aufgetaut und gut ausgedrückt)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Butter
- 35 g Mehl
- 350 ml Milch
- 3 EL ÖL
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- 10 Vollkorn-Lasagneblätter
- 2 Hand voll geriebener Bergkäse
- 3 EL **LAND-LEBEN Vollkornbrösel**
- 100 g geriebener, würziger Käse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, vierteln, entkernen und grob reiben, den Blattspinat versäuern, Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen, dann Kürbis und Spinat zugeben und rund 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
- Nun die Bechamel-Sauce zubereiten. Dazu die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl zugeben und unter Rühren etwas anrösten. Dann einen Schneebesen zur Hand nehmen und die Milch angießen – dabei ständig mit dem Schneebesen rühren, damit keine Klumpen entstehen. Salzen und warm stellen.
- In einer großen Ofenform abwechselnd Gemüse, Nudelplatten und Bechamel einschichten. Als letzten Schicht den Käse und die Brösel aufstreuen.
- Bei 180°C etwa 30-35 Minuten backen.

www.land-leben.com