Rezept des Monats Juni

Frühlingslasagne (Rezept von InForm/ DGE)

Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1Bund Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 300 ml Milch, 1,5%
- 100 ml Sojacreme
- 150 g körniger Frischkäse
- 8-9 Nudelplatten
- 40 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
   Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs in Scheiben hobeln.
   In eine Marinade aus Öl, Salz und Pfeffer einlegen.
   Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden. 1El Zwiebeln und 1-2 Stängel Kräuter zur Dekoration beiseitelegen. Übrige Kräuter mit Frischkäse, Milch und Sojacreme pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und den körnigen Frischkäse unterziehen.
2. Kräutersauce, Nudelplatten und Zucchinischeiben abwechselnd in einer Auflaufform schichten. Dabei mit Kräutersauce starten und enden.
3. Zum Schluß die Pinienkerne darüber streuen und ca. 35 Minuten im Ofen garen.

❖ Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreut servieren.

Pro Port.: 659 kcal / F: 34 g / KH: 32,5g / EW: 22,6g