

# Lasagne

Der wohl beliebteste italienische Nudelauflauf! Lässt sich gut vorbereiten!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 4 Personen

## Für die Bolognesesoße:

4 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Karotte  
300g gemischtes Hackfleisch  
500g geschälte Tomaten (aus der Dose)  
1 TL Paprika edelsüß  
1 TL Basilikum frisch oder getrocknet  
Salz  
Pfeffer

## Für die Béchamelsoße:

35g Butter (laktosefrei)  
30g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis. [HIER gibt's Infos zu Mehlmischungen.](#)  
500ml Milch (laktosefrei)  
Salz  
weißer Pfeffer

Außerdem:

1 Packung (250g) Lasagneteigblätter (ich verwende Lasagneteigplatten von Molino di Ferro)  
200g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)  
50g geriebener Parmesan  
Fett für die Form

1. Zubereitung der Bolognesesoße. Zwiebel, Knoblauch und Karotte putzen und klein würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Das Hackfleisch zugeben und alles gut braten. Alle restlichen Zutaten für die Bolognesesoße zugeben und bei milder Hitze etwa 30 Minuten einköcheln lassen. Immer wieder rühren.

2. Unterdessen die Béchamelsoße zubereiten. In einem Topf die Butter zerlassen, das glutenfreie Mehl darin anschwitzen, dabei immer gut rühren. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Milch unter rühren mit dem Schneebesen zugeben. Die Soße unter rühren einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und auf kleinster Flamme etwa 20 Minuten quellen lassen, immer wieder rühren.

3. Eine rechteckige, flache Auflaufform fetten und mit Lasagneteigplatten\* auslegen. Mit einigen Esslöffeln Bolognesesoße bedecken, gleich darauf einige EL Béchamelsoße und darauf etwas geriebenen Käse. Nun wieder eine Schicht Lasagneteigplatten und so weiter verfahren bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Soße abschließen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

4. Die Lasagne bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 Minuten backen.

**Tipp:** Die Lasagne kann gut am Vortag zubereitet werden, mit Folie abdecken und am nächsten Tag backen.

**Anmerkung:** Je nach verwendeter Sorte Lasagneteigplatten ist ein Vorkochen notwendig. Bitte jeweils die Packungsaufschrift beachten.\*

