1A+1B Fleisch

Brokkoli-Ziegenkäse-Lasagne

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Brokkoli in Röschen schneiden und die Zwiebel würfeln. Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen und die Brokkoliröschen 3-5 Minuten zusammen mit der Brühe kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 2-3 Minuten andünsten. Den Tatar hinzufügen und krümelig und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Brokkoli abgießen und das Kochwasser aufbewahren. Den Brokkoli in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut zerdrücken. Mit Ziegenkäse, Tatar, Thymian und der Zwiebel vermengen. Das Brokkoli-Ziegenkäse-Püree muss schön cremig sein, also evtl. noch etwas extra Kochwasser hinzufügen. Probieren und evtl. noch etwas extra Brühepulver für einen vollen Geschmack hinzufügen. Eine Schicht Brokkolipüree in eine Auflaufform geben und dann eine Schicht Lasagne. Dies wiederholen bis die Blätter aufgebraucht sind und mit einer Schicht Brokkolipüree abschließen. 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Zutaten

- [ ] 1 Packung PS. food & lifestyle lasagne
- [ ] 2 EL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 150 g Tatar
- [ ] 50 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 800 g Brokkoli
- [ ] 1 Zwiebel
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1½ EL Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**206 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**10 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**21 g**