3

Kürbis-Lasagnette

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Wok- oder Bratpfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Tatar hinzufügen und krümelig und gar braten. Mit Pfeffer, Salz, Italienischen Kräutern und Cayennepfeffer würzen. Zucchini, Staudensellerie, Paprika und Champignons hinzufügen und 3 Minuten mitbraten. Dann Tomatenwürfel, 100 ml Wasser und das Brühepulver hinzufügen. Aufkochen und in der Zwischenzeit die Kürbis-Lasagneblätter in Stücke in die Pfanne brechen. Gut umrühren damit alle Lasagneblätter bedeckt sind. Mit Deckel ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Die Soße zu nass? Noch kurz ohne Deckel einkochen lassen. Die Lasagne in eine tiefe Schüssel schöpfen, den Ziegenkäse darüber zerbröckeln und mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 100 g Kürbis-Lasagneblätter
- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] 1 TL (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] 2 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 75 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g Staudensellerie
- [ ] 50 g grüne Paprika
- [ ] 50 g Champignons
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**319 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**32 g**