



Kartoffel-Lasagne mit Linsen-Bolognese

Gut für dich! Kartoffeln sind eine ballaststoffreiche und leicht verdauliche Alternative zu Nudelplatten, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und langanhaltende Energie liefern. Die Linsen-Bolognese liefert pflanzliches Protein und Eisen, während Tomaten und Gewürze entzündungshemmend wirken.

Für 2 Portionen

Zutaten:

Für die Lasagne:

Öl für die Form

3 mittelgroße Kartoffeln

Für die Bolognese:

150g Rote Linsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

1 TL Tomatenmark

1 Dose stückige Tomaten (400g)

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Oregano

Salz

Pfeffer

Für die Cremeschicht (optional):

100g pflanzliche

Joghurtalternative

1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform leicht einfetten. Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Beiseitestellen.
2. Für die Bolognese die Linsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten, dann die stückigen Tomaten, die Linsen, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
4. Falls eine Cremeschicht – ähnlich einer Béchamelsauce – gewünscht ist, den pflanzlichen Joghurt mit dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.
5. Die Lasagne einschichten: Dazu erst eine Schicht Kartoffelscheiben auf den Boden der Form legen und eine Schicht Linsen-Bolognese darüber verteilen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Falls gewünscht, die letzte Schicht mit der Joghurtcreme bestreichen.
6. Die Lasagne im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind. Falls die Oberfläche zu schnell bräunt, mit Alufolie oder Backpapier abdecken.
7. Anschließend die Lasagne aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen.