

Lasagne Rezepte

Thunfischlasagne

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Italien, Lasagne, Nudel, Thunfisch

1	Stange Porree	1 Dose	Sojabohnenkeime (Abtropfgewicht etwa 220 g)
2	Möhren		
3	Essl. Öl		
Soße			
30 g	Butter oder Margarine		Pfeffer
40 g	Mehl		Paprika
1/2 Liter	Wasser	2 Dosen	Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht je etwa 150 -g)
500 g	Tomaten, passiert		
	Oregano	3	Gewürzgurken
	Basilikum	250 g	Lasagnenudeln
	Estragon	100 g	geriebener Goudakäse
	Salz		

Porree in Ringe schneiden, Möhren raspeln. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten und mit abgetropften Sojabohnenkeimen vermengen. Für die Soße Fett erhitzen, Mehl darin andünsten und mit Wasser ablöschen. Tomatenmasse und Gewürze dazugeben, aufkochen und abschmecken. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken, Gurken klein schneiden und mit 1/4 der Soße mischen. In eine gerettete rechteckige Auflaufform abwechselnd Lasagnenudeln, Gemüse und Thunfisch einschichten. Mit Nudeln abschließen und restliche Soße darüber gießen. Käse darüber streuen und Form in den kalten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200°C / 35 bis 45 Minuten