

Kürbis-Lasagne

Zutaten für 4 Personen

600 g Kürbis, gerüstet

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Speckwürfelchen

1 ½ dl Weisswein

2 ½ dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

Béchamelsauce:

25 g Butter

2 Esslöffel Mehl

5 dl Milch

Salz, Pfeffer

Zum Fertigstellen:

16–20 Lasagneblätter

75 g geriebener Sbrinz

einige Butterflocken

1. Den Kürbis klein würfeln.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Die Speckwürfelchen im eigenen Fett anbraten. Zwiebel und Knoblauch beifügen und kurz mitrösten. Zwei Drittel der Kürbiswürfel dazugeben. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen. Auf kleinem Feuer so lange kochen lassen, bis der Kürbis zerfällt. Jetzt die restlichen Kürbiswürfel beifügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort vom Feuer nehmen.

4. Die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und kurz dünsten. Die Milch dazurühren, würzen und aufkochen, bis die Sauce leicht bindet; sie darf nicht zu dick werden, weil sonst die Lasagneblätter zu wenig Flüssigkeit zum Garen haben.

5. Die Hälfte der Kürbissauce in eine Gratinform geben. Mit Lasagneblättern decken; sie dürfen sich nicht überlappen. Die Hälfte der Béchamel darüber geben und wiederum mit Lasagneblättern belegen. So weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Béchamelsauce abschliessen.

6. Die Lasagne mit Käse bestreuen und mit Butterflocken belegen. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während ca. 45 Minuten backen.

Pro Portion ca. 23 g Eiweiss,
30 g Fett, 53 g Kohlenhydrate
574 Kalorien oder 2399 Joule

38 D'CHUCHI 5/93

