



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lasagne alla Bolognese

- 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 240 g GEFRO BIO Sauce Bolognese
- 100 g GEFRO Helle Soße
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Rosmarin, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 350 g Lasagneblätter (ca. 20 Stück)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Lasagne alla Bolognese

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,2 g Fett	111,4 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	13,9 g
Ballaststoffe	695 kcal Brennwert		

**Lasagne alla Bolognese:** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden und in 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl glasig andünsten. 300 g Champignons in Scheiben schneiden, dazugeben und ca. 2 – 3 Minuten weiterdünsten. Mit 1 EL Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

240 g GEFRO BIO Sauce Bolognese in 1 Liter Wasser einrühren und 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Mit der Pilzmischung vermengen und zur Seite stellen.

100 g GEFRO Helle Soße in 750 ml warmes Wasser einrühren, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Eine rechteckige Auflaufform mit 350 g Lasagneblättern (ca. 20 Stück) auslegen, ein Teil Bolognesesoße sowie helle Soße darauf verteilen.

Dann so weiter fortfahren – Lage für Lage im Wechsel mit Teigplatten, Bolognesesoße und heller Soße belegen bis alles aufgebraucht ist, dabei mit der hellen Soße abschließen.

Die Auflaufform in den Backofen geben und die Lasagne ca. 30 Minuten garen.

**Tipp:** Besonders würzig wird die Lasagne, wenn Sie jede Lage mit etwas Parmesan bestreuen.