



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Sauce Bolognese
- 100 g GEFRO Helle Soße
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 300 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Rosmarin, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 350 g Lasagneblätter (ca. 20 Stück)

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 1 Gemüse & Pilze vorbereiten:

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.

### 2 Bolognesesoße zubereiten:

240 g GEFRO Sauce Bolognese in 1 Liter Wasser einrühren und 2 - 3 Minuten köcheln lassen.

Die fertige Soße mit der Pilzmischung vermengen und beiseitestellen.

### 3 Helle Soße anrühren:

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

### 4 Lasagne schichten:

Eine rechteckige Auflaufform mit 350 g Lasagneblättern (ca. 20 Stück) auslegen.

Etwas Bolognesesoße und helle Soße darauf verteilen.

Dann Lage für Lage im Wechsel mit Teigplatten, Bolognesesoße und heller Soße belegen, bis alles aufgebraucht ist.

Mit heller Soße abschließen.

### 5 Backen:

Die Lasagne in den Backofen geben und ca. 30 Minuten garen, bis sie goldbraun ist.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für extra Würze jede Lage der Lasagne mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen - das sorgt für eine feine, goldbraune Kruste und intensiven Geschmack.

Variante: Wer es cremiger mag, kann die GEFRO Helle Soße mit etwas Sahne oder Milch verfeinern.

Nicht vergessen: Die Lasagne kann gut vorbereitet werden - einfach fertig schichten, abgedeckt im Kühlschrank lagern und bei Bedarf frisch backen.