



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

Einkaufszettel

Vegane

Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 60 g GEFRO Tomatensoße
- 500 ml Wasser
- 1 kg Frühlingschampignons
- 4 große Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 3 EL Frühlingskräuter, fein geschnitten, z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer
- Kerbelzweige zum Garnieren
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,7 g Fett 80,8 g Kohlenhydrate 5,6 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
267 kcal Brennwert

1 Zucchini vorbereiten:

4 große Zucchini putzen und längs in jeweils 8 dünne Scheiben schneiden - am besten mit einem scharfen Messer oder der Brotmaschine. Die Scheiben mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas Salz marinieren.

2 Gemüse schneiden:

1 kg Frühlingschampignons fein würfeln. 2 rote Zwiebeln schälen und 1 gelbe Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Zwiebeln und Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3 Gemüse Mischung anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten, dann die Champignonwürfel zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, 40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe unterrühren und aufkochen lassen. Frühlingskräuter nach Belieben untermischen.

4 Tomatensoße zubereiten:

In einem Topf 500 ml Wasser leicht erwärmen, 60 g GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen.

5 Zucchinistreifen anbraten:

Eine Grill- oder Bratpfanne erhitzen und die marinierten Zucchinistreifen von beiden Seiten kurz anbraten.

6 Lasagne schichten:

Jeweils 2 Scheiben Zucchini leicht überlappend auf Teller legen und etwas Champignonmasse darauf verstreichen. Den Vorgang dreimal wiederholen und mit zwei Zucchinis Scheiben abschließen.

7 Anrichten:

Die fertige Lasagne mit der heißen Tomatensoße umgießen und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Besonders fein wird die Lasagne, wenn man die Champignonfüllung mit einem Schuss Sojasahne verfeinert - das sorgt für eine cremigere Konsistenz. Nicht vergessen: Die Lasagne schmeckt auch kalt hervorragend als leichter Sommer-Lunch oder Beilage zum Grillen!