



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

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

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

## Einkaufszettel

### Vegane Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne

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

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

**Vegane Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne** 4 große Zucchini putzen und mit dem Messer oder der Brotmaschine längs in jeweils 8 dünne Scheiben schneiden. Die Zuchinischeiben mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und etwas Salz marinieren.

1 kg Frühlingschampignons fein würfeln. 2 rote Zwiebeln schälen, 1 gelbe Paprika vierteln und von Strunk und Kernen befreien. Die Zwiebeln und Paprikaviertel ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen. Die Zwiebel- und Paprikawürfel in die Pfanne geben und darin andünsten. Die gewürfelten Frühlingschampignons zugeben und ebenfalls andünsten.

Mit 200 ml Wasser ablöschen, 40 g **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** unterrühren und aufkochen. Die Frühlingskräuter untermischen.

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

Eine (Grill-) Pfanne erwärmen und die Zuchnistreifen darin von beiden Seiten anbraten.

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

Die Lasagne mit der Tomatensoße umgießen und den Kerbelzweigen garnieren.