



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

### ■ Amore al Forno – Lasagne alla Bolognese

- GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- Salz
- 12 Stück Lasagneblätter

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

## Amore al Forno – Lasagne alla Bolognese

Rezept für 2 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
-------------	-----------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Amore al Forno ist die perfekte Lasagne für den Valentinstag – ein kleines Liebesversprechen in jeder Schicht. ☺**

### ■ 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 **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

### ■ 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.

### ■ Helle Soße anrühren

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

### ■ Lasagne schichten

In eine rechteckige Auflaufform etwas Bolognesesoße geben.  
Dann den Boden der Auflaufform mit ein paar Lasagneblättern auslegen und erneut etwas Bolognesesoße und helle Soße darauf verteilen.  
Dann Lage für Lage im Wechsel mit Teigplatten, Bolognesesoße und heller Soße schichten, bis alles aufgebraucht ist.  
Mit heller Soße abschließen.

### ■ Backen

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

### ■ Tipps & Varianten

**■ Tipp:** Für extra Würze jede Lage mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen – das sorgt für eine feine, goldbraune Kruste und intensiven Geschmack.  
**■ Variante mit Hackfleisch:** Wenn ihr euch eine klassische Bolognese wünscht, einfach Hackfleisch in etwas Öl anbraten, leicht salzen und dann unter die fertige Sauce rühren.  
**■ Nicht vergessen:** Die Lasagne kann gut vorbereitet werden – einfach fertig schichten, abgedeckt im Kühlschrank lagern und bei Bedarf frisch backen.