

Gemüselasagne

Zutaten:

- 250 g Lasagneplatten
- 1 Dose Mais
- 400 g Tomaten
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- 250 ml Milch
- 1 EL Mehl
- 1 EL Butter
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer



Foto: exclusive-design / Adobe Stock



Zubereitung:

Die Tomaten und die Zwiebeln würfeln. Beides mit dem Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen. Mais und Erbsen hinzugeben und weitere 10 Minuten dünsten. Für die Bechamelsoße eine Mehlschwitze aus Mehl und Butter herstellen und mit der Milch aufgießen, aufkochen lassen und würzen. Die Lasagne in einer Auflaufform schichten und abschließend mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. Dann für 30 Minuten im Ofen backen.

