

Italienische Rezepte

Lasagne Mit Hackfleisch & Tomatensauce

Anzahl: 6 Personen

Gattung: Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln, Italien, Hack, Pasta, Hauptgericht, Rind

500 g	Rinderhackfleisch	50 g	Butter
2 Essl.	Öl	400 Kubikc.	Milch
1	Zwiebel	200 Kubikc.	trockener Weisswein
1	Knoblauchzehe		frisch gemahlener weisser
500 g	passierte Tomaten		-Pfeffer
	Salz	50 g	junger Gouda
	frisch gemahlener schwarzer	30 g	Parmesan
	-Pfeffer	150 g	Joghurt
	edelsüßes Paprikapulver	300 g	Lasagneblätter (ohne
1 Teel.	getrockneter Oregano		-Vorkochen verwendbar)
50 g	Mehl		

Eine Pfanne auf der Kochstelle heiss werden lassen, dann das Öl hinein giessen. Das Hackfleisch darin unter Rühren kräftig anbraten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zum Hackfleisch geben und kurz mit braten. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse dazudrücken. Dann die passierten Tomaten untermischen und alles mit Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen. Das Mehl und die Butter in eine hohe mikrowellengeeignete Schüssel geben und bei Mikrowellenleistung 600 Watt in 1-2 Minuten schmelzen. Die Masse gründlich durchrühren, dann nach und nach die Milch und den Wein untermischen. Die Sauce bei Mikrowellenleistung 600 Watt offen in 8-10 Minuten dickflüssig werden lassen. Dabei einmal kräftig durchrühren. Die weisse Sauce mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken. Den Gouda und den Parmesan fein reiben und mit dem Joghurt verrühren.

Eine genügend grosse Auflaufform mit einer Schöpfkelle weisser Sauce ausgegossen. Etwas Hackfleisch Masse darüber füllen. Einige Lasagneblätter darauf verteilen, so dass die Hackmasse ganz davon bedeckt ist. Falls die Auflaufform grösser ist als die Nudelblätter, die Lasagneblätter durchbrechen und die Ränder damit auslegen. Dann wieder eine Schicht weisse Sauce, Hackfleischmasse und Nudelblätter in die Form geben. Die letzte Schicht sollte aus Nudeln bestehen. Die Joghurtmasse gleichmässig auf der Lasagne verstreichen. Die Nudeln sollten davon bedeckt sein.

Die Form mit dem Rost in die untere Schiene des Gerätes geben und die Lasagne offen bei Mikrowellenleistung 360 Watt und Umluft 200 Grad C (Ober- Unterhitzesystem 220Grad C) 22-25 Minuten backen. Die Käseschicht sollte dann leicht gebräunt und die Flüssigkeit von den Nudeln aufgesogen sein.

Dazu passen ein gemischter Salat und ein leichter Rotwein oder auch der Weisswein, mit dem Sie die Sauce zubereitet haben.

Tipp: Sie können das Hackfleisch auf 375 g reduzieren und 300 g Erbsen hinzufügen.

Pro Person 2600 kJ/620 kcal Vorbereitungszeit 1 Stunde