



Klimafreundliches REzept der MONate September und Oktober



Kürbislasagne

Zutaten	Zubereitung	Geräte
1 kg Kürbis (Hokkaido)	Kürbis waschen, halbieren, Fruchtfleisch entkernen und in dünne (!) Scheiben schneiden.	Schneidebrett, Löffel, Küchenmesser
4 Zweige Thymian 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe 125 g Mozzarella	Thymian fein hacken, Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden.	
60 g Butter 100 g Mehl 850 ml Milch 1 Tl Brühepulver 250 g Magerquark Salz Pfeffer evtl. Prise Chili etwas Zitronensaft	Für die Mehlschwitze: Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Thymian hineingeben und kurz anschwitzen. Das Mehl hinzufügen, dabei kräftig rühren und etwa 1 Minute andünsten. Dann die Milch nach und nach dazu gießen und dabei mit einem Schneebesen glattrühren. Brühepulver einrühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Quark einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und evtl. Chili würzen.	Mittelgroßer Topf, Schneebesen
	Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.	
250 g grüne Spinat-Lasagneblätter	In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (ca. 2 Liter) etwas Soße geben, dann abwechselnd Lasagneblätter, Kürbisscheibe und Soße schichten. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella abschließen.	
Kürbiskerne Oder: 2 Scheiben Toastbrot 35g Kürbiskerne	Lasagne im Ofen etwa 45 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit Kürbiskerne auf der Käseschicht verteilen. Tipp: Knusperkruste 2 Scheiben getoastetes Toastbrot würfeln und mit 35g gerösteten Kürbiskernen (ohne Fett in der Pfanne) mischen. Diese Mischung über die Lasagne geben und mit Alufolie abdecken. Die Folie nach 30 Minuten abnehmen und die Lasagne die letzten 15 Minuten goldbraun überbacken.	Schneidebrett, Küchenmesser, Alufolie