

Lasagne für eine bessere Welt

Ein heißes Stück Lasagne macht die Welt doch gleich ein Stückchen schöner, besser und friedlicher oder? Lasagne macht glücklich. Und glückliche Menschen empfinden weniger Hass. Manche Menschen müssten also mal mehr Lasagne essen! Dann wäre das Zusammenleben auf der Welt gleich ein bisschen besser. ☐ Aber nur die echte Lasagne mit einer richtigen Béchamel-Sauce und einer guten Bolognese hat diesen Effekt (zumindest bei mir). Erst wenn ich lange in der Küche stand und mit viel Liebe, einem Schuss (und einem Schluck Wein für den Koch) eine Bolognese-Sauce und mit ordentlich Sahne eine Béchamel-Sauce gekocht habe – erst dann setzt dieser Entspannungseffekt bei mir ein. Allein der Geruch von der Lasagne im Ofen löst schon Glückgefühle bei mir aus. Wo wir wieder beim Thema dieses Blogs angekommen wären... ☐

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Römer aus der Antike, die damals schon auf die überragende Idee gekommen sind Nudelplatten mit Sauce zu schichten!

Jetzt aber zum Rezept...

Zutaten für 4-6 Personen:

Für die Bolognese-Sauce:

- 3 kl. Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Rindergehacktes
- Öl zum braten (ich nehme am liebsten dieses)
- 1 Dose gestückelte Tomaten (etwa 400g)
- 100ml Wein oder Gemüsebrühe
- 1 TL Brühe (bei mir ist das die Thermomixgemüsepaste (heißt das überhaupt so??) – damit versorgt mich meine Mama immer)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

- Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Chilipulver
- 1 EL Agavendicksaft

Für die Béchamel-Sauce:

- 400ml Milch
- 100ml Sahne
- 30g Butter
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Sonstiges:

- ein Stück Parmesan
- Lasagneplatten (ich habe dieses Mal etwa 15 Stück gebraucht)
- etwas Butter zum fetten der Auflaufform
- Pürierstab

Zubereitung:

first things first:

Die Bolognese-Sauce

Für die Bolognese-Sauce muss als erstes das Gemüse vorbereitet werden. Die Zwiebel und die Möhren schälen und fein würfen. Den Lauch putzen, längst halbieren und in (halbe) Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe auch schälen und fein würfeln. Dann die Zwiebeln mit dem Knoblauch im heißen Öl in einer großen Pfanne andünsten. Das Fleisch hinzugeben und zerdrücken. Den Lauch und die Möhren hinzugeben, kurz mitbraten und dann alles mit dem Wein oder der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz einkochen lassen. Die gestückelten Tomaten hinzugeben und die Dose anschließend mit einem guten Schluck Wasser in die Pfanne "ausspülen". So bekommt man auch die restlichen Tomaten aus der Dose und die Sauce bekommt etwas mehr Flüssigkeit. Das Tomatenmark und die Brühe einrühren, die Lorbeerblätter, etwas Thymian und Rosmarin zur Sauce geben und alles abgedeckt auf kleiner Stufe mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Je länger die Sauce vor sich hinköchelt, desto besser schmeckt sie! Ich nutze die 30 Minuten immer um schonmal die Küche aufzuräumen und einen Salat vorzubereiten. Wenn die 30 Minuten um sind, schmecke ich die Bolognese-Sauce

mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Agavensirup ab. Die Sauce kann jetzt, während ich die Béchamel zubereite, ruhig nochmal ein bisschen weiterköcheln.

Jetzt wäre es dann mal an der Zeit den Backofen auf 160-180 Grad Umluft vorzuheizen. Unser Ofen ist so ein Turbo-Ofen, dass 160 Grad völlig ausreichen.

Die Béchamel-Sauce

Für alle, die sich bisher nicht an Béchamel-Sauce herangetraut haben, oder die Zubereitung immer puren Stress ausgelöst hat: Hier kommt der ultimative Trick!

In einem hohen Kochtopf die Milch und Sahne zusammen mit der Butter erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Den Pürierstab vorbereiten, die Gewürze und einen Schneebesen in greifbare Nähe stellen. 2 EL Mehl in eine kleine Tasse füllen. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl in die Milch schütten und alles sofort mit dem Pürierstab vermengen. Die Milch wird schnell anfangen schaumig zu werden. Das ist nicht schlimm! □ Wenn man das Gefühl hat, dass das Mehl verteilt ist und die Sauce beginnt einzudicken, kann der Pürierstab zur Seite gelegt werden und mit dem Schneebesen weitergerührt werden, sodass sich nichts am Topfboden ansetzt. Die Béchamel gut aufkochen lassen und dann auf kleine Stufe stellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Fertig! War das nicht einfach?

Das Schichten

Die Auflaufform mit etwas Butter fetten. Jetzt wird geschichtet. Zuerst eine Schicht Bolognese-Sauce. Dann eine dünne Schicht Béchamel-Sauce. Darauf dann die Lasagneplatten. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass sich die Platten nicht zu sehr überlappen. Dann wieder Bolognese, Béchamel, Lasagneplatten und so weiter bis die Bolognese-Sauce leer ist. Bei mir besteht die letzte Schicht aus Nudeln. Darauf gebe ich dann die restliche Béchamel-Sauce und reibe dann den Parmesan drüber.

Ab in den Ofen mit der Lasagne für 35-40 Minuten. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad und Turboeinstellung des Ofens kann das variieren. □



Lasst es euch schmecken!

Eure Paula
