TOMATEN-GEMÜSE-LASAGNE

Zutaten für 8 Portionen

4	Zwiebeln
2 Prisen	Salz
	Pfeffer
2 Dosen	gehackte Tomaten
8 EL	Tomatenmark
frische	Petersilie
frischer	Basilikum
600 g	Lasagneplatten
4	Knoblauchzehen
4	Zucchini
4	rote Paprika
200 g	Mangold
400 g	Pfifferlinge
2 EL	Öl zum Anbraten
400 g	Schmand
400 g	Reibekäse

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, feinschneiden und in etwas Öl einige Minuten lang glasig dünsten. Währenddessen das restliche Gemüse und die Pfifferlinge waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Zwiebeln und Knoblauchzehen für einige Minuten in der Pfanne garen lassen. Anschließend den Schmand mit einer Handvoll Reibekäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße die gehackten Tomaten mit dem Tomatenmark vermengen und reichlich frische geschnittene Kräuter dazugeben.

Zuletzt die Lasagneplatten, das Gemüse und die Soße abwechselnd in eine Auflaufform geben und mit dem restlichen Reibekäse bestreuen. Zeige Deinem Kind, wie Du die Lasagne schichtest, und lass es einen Teil davon übernehmen: Wer selbst kocht, dem schmeckt das Essen gleich doppelt so gut! Die fertige Lasagne im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) für etwa eine halbe Stunde backen und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

TIPP

So wird Mangold kindertauglich: In schmale Streifen geschnitten, kannst Du das eisenreiche Grün hervorragend in Lasagnen und Aufläufen aller Art unterbringen und Deinem Kind schmackhaft machen. Mangold liefert eine Extraportion Eisen, Pfifferlinge enthalten viel Vitamin D. Zusammen mit dem Kalzium aus dem Quark können sie den Knochenaufbau Deines Kindes fördern.

Nährwertangaben pro Portion
694 kcal, 31,6 g EW, 30 g F, 68,1 g KH, 3,6 BE