



Kürbis-Fisch-Lasagne

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für eine weite ofeneste Form von ca. 3 Litern, gefettet

Leichte Bechamelsauce (siehe Hinweis)

6 dl Milch, kalt

3 Esslöffel Mehl

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer und Muskat

700 g Kürbis (z. B. Halloween),
grob gerieben

400 g tiefgekühlte Goldbuttfilets,
aufgetaut, in ca. 1 cm breiten
Streifen

½ Bund Majoran, fein gehackt

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

12 weisse Lasagne-Blätter,
nicht vorgekocht

70 g geriebener Parmesan

1. Milch und Mehl gut verrühren, unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Sauce bindet. Pfanne von der Platte nehmen, würzen.

2. Kürbis, Fisch und Majoran in einer Schüssel vorsichtig mischen, würzen.

Einschichten: Abwechslungsweise je ca. 5 Esslöffel Sauce, 3 Lasagne-Blätter, ¼ Gemüse-Fisch-Mischung einschichten. Wenn die Lasagne-Blätter und die Gemüse-Fisch-Mischung aufgebraucht sind, mit restlicher Sauce abschliessen. Parmesan darüberstreuen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. stehen lassen.

Pro Person: 14 g Fett, 37 g Eiweiss,
54 g Kohlenhydrate, 2046 kJ (489 kcal)



Hinweis: Eine sämige Bechamelsauce gelingt auch ohne Butter. Diese leichte Variante kann auch für andere Lasagne-Rezepte verwendet werden.

Titelrezept

Kürbis-Apfel-Suppe

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Ergibt ca. 1,6 Liter

Käsekerne

70 g Kürbiskerne

1 Ei, verklopft

60 g geriebener Sbrinz

wenig Pfeffer

vegi

1. Kürbiskerne unter ständigem Rühren in einer weiten beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rösten, etwas abkühlen.

2. Ei mit Sbrinz verrühren, würzen. Kürbiskerne daruntermischen. Dieselbe Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Käse-Kernen-Masse ca. 6 Min. goldbraun braten. Mit zwei Bratschaufeln in kleine Stücke zupfen, beiseite stellen.

