

Kürbis-Lasagne



Zutaten

1 EL Ghee
1 TL Fenchel
1 TL Koriander
1 Stück Ingwer fein gerieben
1 Zwiebel
1 Chili
1 Lauchstange
2 EL Tomatenpuré
400 gr Kürbis, gewürfelt am besten Hokaido (kleiner Knirps) mit Schale

ca. 7 dl- 1 lt Wasser
1 Msp Paprika edel süss
2 TL Oregano/Majoran
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Bechamelsauce:

1-2 EL Ghee
2 EL Mehl
1 Msp Muskatnuss
8 dl Bouillon
2 dl Rahm

250 gr Tofu mit Bircher Raffel reiben

200 gr Lasagne Blätter
2 EL Kürbiskernen

Kürbis ein perfekter Verwandlungskünstler, in Form von Suppe, Gemüsegericht, Curry, Kuchen, Tarte, Brot, Chutney usw. Kürbis enthält extrem viel Beta-Karotin, B-Vitamine, Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Ein ideales Gemüse welches den Säure-Basen-Haushalt neutralisiert.

Zubereitung

Im Ghee erst die gemörsterten Gewürze anrösten (Fenchel, Koriander) Ingwer bis und mit Kürbis kurz mit andünsten, mit Wasser ablöschen, würzen und ca. 5-10 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit wie folgt die Béchamelsauce zubereiten:
Ghee erhitzen, Mehl mit Schwingbesen kurz anrösten, Topf vom Herd nehmen, mit kalter Bouillon/Rahm Mischung ablöschen, unter Rühren zum Kochen bringen, würzen und kurz köcheln lassen.

Auflaufform mit Ghee auspinseln, schichtweise mit Béchamelsauce, Lasagne-Blätter, Kürbismasse und Tofu einschichten, je 2-3 Lagen, abschliessen mit Kürbismasse und Béchamelsauce.

Kürbiskernen darüber streuen, im vor geheizten Ofen bei 180° ca. 30 Min. backen, evtl. mit Folie abdecken.