

Überbackene Lasagneröllchen mit vegetarischer Linsen-Bolognese

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 891 kcal • Tag 5 kochen

12



frische Lasagneplatten



braune Linsen



Frischkäse



Karotte



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Käse-Mix



Tomaten Sugo



Petersilie glatt



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⌚ 25 [25 | 30] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Lasagneplatten 1) 2)	200 g	300 g	400 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	390 g	780 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Tomaten Sugo 11)	300 g	500 g	600 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Butter*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 830 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3727 kJ/891 kcal
Fett	4,46 g	37,08 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	18,13 g
Kohlenhydrate	11,92 g	99,18 g
– davon Zucker	3,08 g	25,66 g
Eiweiß	4,14 g	34,42 g
Salz	0,543 g	4,520 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



Zerkleinern

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Karotten schälen, Enden entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel, **Knoblauch** und **Karotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Lasagneblätter rollen

Je ein **Lasagneblatt** mit etwas **Wasser*** anfeuchten und ca. 2 – 3 EL der **Linsen-Karotten-Füllung** und 1 EL vom **Frischkäse** auf das untere Drittel geben.

Lasagneblatt eng – aber nicht so, dass es reißt – aufrollen und direkt mit der faltenseite nach unten in die Auflaufform legen. Diesen Schritt mit allen **Lasagneblatthälften** wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die **Rollen** dabei möglichst eng aneinander legen, damit sie nicht wieder aufrollen.



Für die Linsen-Karotten-Füllung

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Linsen** durch den Gareinsatz abgießen.

2 EL [3 EL | 4 EL] von den stückigen **Tomaten** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. **Linsen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **1 Min./90 °C/☞/Stufe 1** vermischen. Anschließend **Linsen-Karotten-Gemüse** in eine große Schüssel umfüllen, beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Backen

Restliche **Tomatensoße** über den **Rollen** verteilen und mit **Käse** bestreuen. **Lasagnerollen** für 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



Für die Soße

Restliche **stückige Tomaten**, **Tomatensugo**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, 50 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/ Stufe 1** erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ein Drittel der **Soße** in einer großen Auflaufform verteilen.



Anrichten

Lasagnerollen portionieren und auf Teller verteilen. Mit **Kräutern** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

