.

Lasagne mit Hack und Bohnen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

300 g Lasagneblätter 75 g geriebener Hartkäse 600 g grüne Bohnen 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2-3 EL Öl 500 g gemischtes Hack Salz, Pfeffer Thymian, Oregano Wasser 500 g Tomaten 2 EL Margarine 2 EL Mehl 250 ml Wasser 200 ml Milch 2 TL klare Brühe

Die grünen Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 min garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl erhitzen. Das gemischte Hack darin krümelig braten und mit den Gewürzen abschmecken. Dann mit etwas Wasser abschmecken und zugedeckt etwa 10-15 min köcheln lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen lassen. Wasser und Milch einrühren und aufkochen lassen. Die helle Soße 5 min köcheln lassen und mit der klaren Brühe abschmecken lassen. Dann die Zutaten abwechselnd in eine Auflaufform schichten; jeweils Lasagneblätter mit der Soße zwischen die Hack-, Bohnen- und Tomatenschicht legen. Das ganze mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200 °C 30 - 40 min goldbraun backen.