

Hello
FRESH

Leichter kochen,
besser essen!



Cremige Lasagne mit Champignonfüllung, dazu knackig-frische Sellerie-Orangen-Salsa

Heute wird dich eine Kombination aus würzig-cremiger Champignonlasagne mit einem knusprigen Parmesan-Semmelbrösel-Topping begeistern. Der Clou an dem Gericht ist die Sellerie-Orangen-Salsa. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Lasagneplatten



Champignons



Staudensellerie



Orange



Parmesan



Oregano



Thymian



Gewürzmischung



Zwiebel



Schmand



Semmelbrösel



Chili

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
braune Champignons	400 g	800 g
Zwiebel	1	2
Oregano/Thymian	3 Stängel/3 Stängel	6 Stängel/6 Stängel
Parmesan 7)	20 g	40 g
Gewürzmischung „Pilzlasagne“ 15)	5 g	10 g
Schmand	100 g	200 g
frische Lasagneplatten 1)	8	16
Semmelbrösel 1) 15)	40 g	80 g
Orange	1	2
Staudensellerie 9)	1	2
rote Chili	½ ☹	1

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
 Olivenöl, Mehl 1), Salz, Pfeffer, evtl. Weißwein 12)

Was zum Kochen gebraucht wird
 Wasserkocher, Backofen, Gemüseribe, große Pfanne, Auflaufform, kleine Schüssel

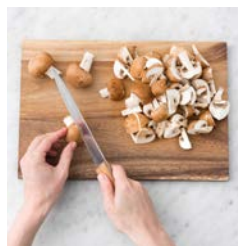
☹ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 9) Sellerie 12) Schwefeldioxid und Sulfite
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 619 kcal
 Kohlenhydrate: 77 g
 Fett: 23 g, Eiweiß: 23 g
 Ballaststoffe: 12 g



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Champignons je nach Vorliebe in grobe oder feine Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein hacken, **Kräuter** trockenschütteln und Blättchen abzupfen, ⅓ davon beiseitelegen. **Parmesan** fein reiben.



2 1 EL **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen, **Zwiebelstückchen** darin kurz andünsten, dann **Champignonstücke** und **Kräuter** zugeben und 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. 1 EL **Mehl** und **Gewürzmischung** dazugeben, kurz anbräunen lassen, dann schluckweise mit 350 ml heißem Wasser ablöschen.

Tipp: Ganz besonders fein wird die **Lasagne**, wenn Du 100 ml des Wassers durch einen halbtrockenen **Weißwein** ersetzt.



3 **Soße** 2 – 4 Min. einköcheln lassen, dann niedrigste Herdstufe einstellen, **Schmand** einrühren, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 Etwas **Soße** auf dem Boden einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen, dann abwechselnd **Lasagneblätter** und **Soße** in die Auflaufform schichten, zuletzt mit **Semmelbröseln** und geriebenem **Parmesan** bestreuen. Auf mittlerer Schiene für ca. 20 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** goldbraun gebacken ist.



5 Währenddessen: **Orange** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere schälen und fein würfeln. **Sellerie** schälen, **Chili** halbieren und entkernen, dann beides ebenfalls sehr fein würfeln. Alles mit 1 EL **Olivenöl** in einer kleinen Schüssel vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Lasagne** auf Teller verteilen, **Sellerie-Orangen-Salsa** darüber träufeln, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.