

Lasagne mit Salat und selbstgemachter Limonade

Zutaten für 4 Personen:

Lasagne

- 12 Stück Lasagneblätter
- 500 g Faschiertes
- 2 Stück Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Stangensellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (250 Gramm)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Sternanis
- 100 g frisch geriebenen Parmesan
- 20 g Butter für die Lasagneform

Béchamelsauce

- 50g Butter
- 50g Mehl
- 500 ml Milch
- Salz

- geriebene Muskatnuss zum Verfeinern

Salat

- 1 Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 4 Radieschen
- 2 EL Essig (weißer Balsamico)
- 4 EL Olivenöl

Selbstgemachte Limonade

- 4 Stück Bio-Zitronen
- 1 Topf Basilikum
- 8 Teelöffel Brauner Zucker
- Crushed Eis
- Leitungswasser oder Mineralwasser
- Holzstampfer

Lasagne

Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen. Karotten, Zwiebeln und Sellerie in kleine Stücke schneiden. Strunk vom Knoblauch entfernen und klein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und zuerst Zwiebeln glasig anbraten. Dann Knoblauch kurz mit anrösten. Danach das geschnittene Gemüse anbraten. Auch das Faschierte wandert kurz darauf in den Topf. Mit einer ordentlichen Prise Salz und Pfeffer würzen.

Sobald das Fleisch nicht mehr rosa ist, langsam das Tomatenmark hinzufügen. Das Tomatenmark kurz anrösten. Dann kommen die Dosentomaten dazu. Auch den Tomatensaft mit den Dosentomaten beimengen. Ein Stück Sternanis mit einkochen lassen. Die Bolognese für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder gut umrühren und eventuell ein bisschen Wasser nachgießen, damit die Bolognesesauce flüssig bleibt. Am Schluss die Sternanis herausfischen.

Tipp: Gebt beim Kochen der Bolognese am Schluss eine Sternanis dazu, denn das hebt den Fleischgeschmack.

Béchamelsauce

Zuerst Butter in einem Topf erhitzen. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht braun wird.

Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl hinzufügen. Zum Verrühren einen Schneebesen verwenden. Jetzt die Milch unter ständigem Rühren langsam dazu leeren. Auch eine Prise Salz darf nicht fehlen. Zum Verfeinern eine Prise Muskatnuss dazu reiben. Optional kann die Sauce noch mit ein bisschen geriebenen Parmesan verfeinert werden.

Sobald die Béchamelsauce Bläschen schlägt, ist das Mehl ausgekocht und die Sauce ist fertig.

Die Lasagneform gut ausbuttern. Durch das Fett der Butter lässt sich die Lasagne später gut aus der Form lösen.

Jetzt geht's ans Lasagne schichten:

Zunächst kommt etwas Bolognese in die Form. Diese mit Nudelblättern bedecken. Dann wieder eine Schicht Bolognese auf den Nudelblättern verteilen. So kann sich das Teigblatt dazwischen gut mit der Flüssigkeit der Bolognesesauce vollsaugen. Darüber ein paar Löffel Béchamelsauce verstreichen und weiter geht es mit der nächsten Schicht Nudeln. Darauf erneut Bolognesesauce und Béchamel verstreichen. Dann wieder eine Schicht Nudeln und zuoberst nochmal Bolognesauce und Béchamelsauce. Zuletzt kommt geriebener Parmesankäse auf die Lasagne.

Nun kommt die Lasagne für etwa 30 Minuten bei 180 Grad Celsius (Umluft) in den vorgeheizten Backofen.

Die Lasagnestücke mit einem Basilikumblatt verschönern und mit dem Salat auf einem Teller anrichten.

Salat

Gemüse und Salat waschen und trocken tupfen. Eisbergsalat schneiden. Gurken schälen und Gurkenfäden mit Sparschäler in den Salat reiben. Radieschen in Scheiben schneiden und dazugeben. Zum Schluss den Salat mit Essig, Öl und einer Prise vermischen.

Selbstgemachte Limonade („die frischeste Limonade der Welt“)

Bio-Zitronen waschen. Die Zitronen hälften und die Hälften nochmals in 4 Stücke teilen. Zitrone von den Kernen befreien. Jeweils zwei Teelöffel braunen Zucker in Gläser füllen. Zitronenstücke, Basilikumblätter und zerstampftes Eis dazu geben. Nun die Zutaten mit einem Holzstampfer zermörsern. Leitungswasser oder Mineralwasser dazu gießen. Fertig ist die Limonade.