

Lasagne mit Hackfleisch und Tomatensauce

Kategorien: Küche, Nudeln, Lasagne, Land, Italien

Zutaten für: 6 Portionen

500	Gramm	Rinderhackfleisch
2		Essl. Oel
1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
500	Gramm	Passierte Tomaten
		Salz
		Schwarzer Pfeffer; frisch
		Gemahlen
		Paprikapulver; edelsuesse
1	Teel.	Getrockneter Oregano
50	Gramm	Mehl
50	Gramm	Butter
400	ml	Milch
200	ml	Trockener Weisswein
		Weisser Pfeffer; frisch
		Gemahlen
50	Gramm	Junger Gouda
30	Gramm	Parmesan
150	Gramm	Joghurt
300	Gramm	Lasagneblaetter; (ohne Vorkochen verwendbar)

Anleitung:

Eine Pfanne auf der Kochstelle heiss werden lassen, dann das Oel Hineingiessen. Das Hackfleisch darin unter Ruedhren kraeftig anbraten. Die Zwiebel schaelen und fein wuerfeln. Zum Hackfleisch geben und kurz Mitbraten. Die Knoblauchzehe schaelen und durch die Presse dazudruecken. Dann die passierten Tomaten untermischen und alles mit Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Oregano wuerzen. Das Mehl und die Butter in eine hohe mikrowellengeeignete Schuessel Geben und bei Mikrowellenleistung 600 Watt in 1-2 Minuten schmelzen. Die Masse gruendlich durchruehren, dann nach und nach die Milch und Den Wein untermischen. Die Sauce bei Mikrowellenleistung 600 Watt Offen in 8-10 Minuten dickflussig werden lassen. Dabei einmal Kraeftig durchruehren. Die weisse Sauce mit Salz und weissem Pfeffer abschmecken. Den Gouda und den Parmesan fein reiben und mit dem Joghurt verruehren.

Eine Genuegend grosse Auflaufform mit einer Schoepfkelle weisser Sauce Ausgiessen. Etwas Hackfleischmasse darueber fuellen. Einige Lasagneblaetter darauf verteilen, so dass die Hackmasse ganz davon Bedeckt ist. Falls die Auflaufform groesser ist als die Nudelblaetter, die Lasagneblaetter durchbrechen und die Raender damit Auslegen. Dann wieder eine Schicht weisse Sauce, Hackfleischmasse und Nudelblaetter in die Form geben. Die letzte Schicht sollte aus Nudeln Bestehen. Die Joghurtmasse gleichmaessig auf der Lasagne Verstreichen. Die Nudeln sollten davon bedeckt sein. Die Form mit dem Rost in die untere Schiene des Geraetes geben und die Lasagne offen bei Mikrowellenleistung 360 Watt und Umluft 200 GradC (Ober- Unterhitzesystem 220 GradC) 22-25 Minuten backen.

Die Kaeseschicht sollte dann leicht gebraeunt und die Fluessigkeit von Den Nudeln aufgesogen sein. Dazu passen ein gemischter Salat und ein leichter Rotwein oder auch Der Weisswein, mit dem Sie die Sauce zubereitet haben.

Lasagne mit Hackfleisch und Tomatensauce

(Fortsetzung)

Mein Tip: Sie koennen das Hackfleisch auf 375 g reduzieren und 300 g Erbsen hinzufuegen.

Pro Person 2600 kJ/620 kcal

Vorbereitungszeit: 1 Stunde Source: Mikrowellen kombiniert