

# *Süßkartoffel-Lasagne*

(4 Pers., 45 Min., 300 kcal pro Pers.)



## *Zutaten:*

- 4 Süßkartoffeln, dünne Scheiben
- Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Prise getrockneter Oregano
- 250 g braune Champignons, fein gehackt
- 400 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 400 g braune Linsen abgespült und abgetropft (Dose)
- 250 g Ricotta
- 50 g Hartkäse, gerieben

## *Anleitung:*

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
2. Lege die Kartoffelscheiben in einen Topf mit Salzwasser, bringe sie zum Kochen und gare sie 3 Minuten bei schwacher Hitze. Abtropfen lassen.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Brate Zwiebel, Salz und Pfeffer darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze. Gib Knoblauch und Oregano dazu und gare beides einige Sekunden mit.
4. Röhre die Champignons unter die Zwiebel und brate sie 5-6 Minuten, bis sie weich sind und Saft abgeben.
5. Gib Tomaten, 400 ml kochendes Wasser und die Linsen zu. Bringe alles zum Kochen. Dann muss das Gemüse bei schwacher Hitze 15 Minuten garen, bis die Sosse dickflüssig wird.
6. Fülle ein Drittel der Linsen in eine Lasagneform. Lege eine Schicht Süßkartoffeln und streiche etwas Ricotta darauf. Das wiederholst du noch zweimal.
7. Bestreue die Lasagne mit Käse. Decke sie mit Alufolie ab und backe sie eine Stunde im Ofen. Nimm in den letzten 10 Minuten die Alufolie ab, damit die Oberfläche schön braun wird.

## *Tipp:*

Die Füllung aus Linsen und Pilzen ist gesund und hat uns besonders gut geschmeckt. Die Nudelplatten mit dünnen Scheiben aus Süßkartoffeln zu ersetzen, finde ich eine geniale Idee.

## *Quelle:*

Yummy Veggie! 50 vegetarische Rezepte für Teens. DK Penguin Random House.