

Mexikanische Lasagne

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (6 Personen)

- » 1 Dose Kidneybohnen
- » 1 Dose Mais
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Chilischote(n)
- » 2EL Öl
- » 1EL getr. Majoran
- » 1EL Tomatenmark
- » 850ml Dosentomaten
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 225g Lauchzwiebel(n)
- » 45g Butter/Margarine
- » 45g Mehl
- » 600ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200g Schlagsahne
- » 1 Prise Zucker
- » 9 Lasagneplatten
- » 125g ger. Gouda
- » Majoran

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Bohnen und Mais abtropfen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Knoblauch, Majoran und Chili zufügen, kurz mit anschwitzen. Tomatenmarkiterrühren und mit Tomaten ablöschen. Ca. 5min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3. Eine ofenfeste Form fetten. Etwas Soße auf dem Boden verteilen, drei Lasagneplatten darauf legen, Tomatensoße, Mais, Bohnen und Lauchzwiebeln im Wechsel einschichten. Mit Bechamel- und Tomatensoße abschließen. Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 50min backen. Nach Belieben mit Chili und Majoran garniert servieren.

Nährwerte: 520kcal/E20g/F29g/KH46g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003

Rezept-Nr: 340

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke