

---

# Quinoa-Gemüse-Lasagne

## ZUTATEN für 6 Personen:

80g	Quinoa (oder Linsen)		
1kg	Gemüse (Fenchel, Karotten, Sellerie,...		
2	Zwiebel		
3 EL	Tomatenmark		
3	Knoblauchzehen		
1 TL	Rosmarin		
1 TL	Thymian	120g	Cashew, 2 Stunden eingeweicht
1 TL	Oregano	300ml	Wasser
1 Dose	Tomaten	2 EL	Maisstärke
300ml	Wasser		Salz
	Dinkellasagneblätter		Muskat
	Parmesan		

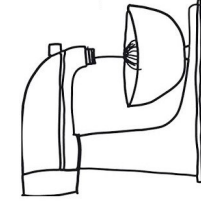


---

## SO WIRDS GEMACHT:

1. Quinoa in einem Sieb heiß waschen und mit 220ml Wasser in einem Topf aufkochen und danach mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Das Gemüse und die Zwiebel in relativ kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse einige Minuten anrösten. Währenddessen den Knoblauch sehr fein schneiden und zum Schluss unter das Gemüse mischen. Tomatenmark dazu, unterrühren und mit den Tomaten und dem Wasser aufgießen. Gewürze dazu und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen, ab und zu umrühren.
3. **Backrohr auf 180° vorheizen.**

4. Für die Bechamel alle Zutaten in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Bechamel in einen Topf geben und kurz aufkochen, bis die Creme schön dick wird.
5. Sugo mit dem Quinoa mischen und gegebenenfalls noch etwas Wasser zugießen (es sollte genug Flüssigkeit für die Lasagneblätter da sein). Abschmecken. In eine Auflaufform abwechselnd Sugo und Lasagneblätter schichten (mit Sugo beginnen und beenden)



6. Zum Schluss Bechamel drauf (oder auch dazwischen) und Parmesan drüber reiben.
  7. Ca. 35 Minuten backen, bis die Nudelblätter weich sind.
-