

Lasagne mit Thunfisch-Bohnen-Füllung:

Es muss nicht immer Hack sein! Diese Lasagne Variante schmeckt nicht nur lecker, sie ist auch super geeignet, um sie aus dem "Dosenvorrat" zuzubereiten, wenn man gerade keinen Zugriff auf frische Lebensmittel hat. Die Frühlingszwiebel kann man auch bereits vor Reiseantritt klein schneiden und im TK-Fach haben - dann hat man sie stets parat, wenn man sie braucht.



Zutaten für 3 Personen:

150 gr. Frühlingszwiebel
1 Dose Thunfisch naturell (150 g)
1 Dose weiße Bohnen (250 g)
1 Dose geschälte Tomaten
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Lasagneplatten ohne vorkochen bzw. vorgekochte
50 gr. geriebener Parmesan

Für die Béchamelsauce:

50gr. Mehl
50gr. Butter
1 Lorbeerblatt
500ml Milch
Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss

1. Thunfisch und Bohnen abtropfen lassen. Die geschälten Tomaten mit der Gabel etwas zerdrücken.
2. Frühlingszwiebel, Thunfisch, Bohnen und Tomaten miteinander vermischen. Knoblauch schälen, pressen und unterrühren. Alles gut salzen und pfeffern.
3. Für die Béchamelsauce:
 - a. Mehl in einem Topf mit der Butter und dem Lorbeerblatt bei leichter Hitze anschwitzen lassen, ohne dass es braun wird
 - b. Nun die Milch mit einem Schneebesen nach und nach in die Mehlschwitze einrühren und unter ständigem Rühren 5-10 Minuten kochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Ggf. die Hitze reduzieren.
 - c. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
4. Nun abwechselnd in die Silikonform des Omnia Béchamelsauce, Lasagneplatten und Füllung schichten. Am Ende mit Béchamelsauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen.
5. Erst 5 Minuten bei voller Hitze, dann 35 Minuten bei kleiner Flamme und anschließend weitere 5 Minuten bei voller Hitze backen.

Dazu passt ein grüner Salat mit Senfvinaigrette und kandierten Walnüssen.