



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vegane Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 60 g GEFRO Tomatensoße
- 4 große Zucchini
- Salz
- 1 kg Frühlingschampignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 3 EL Frühlingskräuter, fein geschnitten, z. B. Kerbel, Schnittlauch, Sauerampfer
- 500 ml Wasser
- Kerbelzweige zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,7 g Fett	80,8 g Kohlenhydrate	5,6 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	267
kcal Brennwert				

Vegane Zucchini-Frühlingschampignon-Lasagne

1▣ Zucchini vorbereiten:

4 große Zucchini putzen und längs in jeweils 8 dünne Scheiben schneiden – am besten mit einem scharfen Messer oder der Brotmaschine.
Die Scheiben mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und etwas Salz marinieren.

2▣ Gemüse schneiden:

1 kg Frühlingschampignons fein würfeln.
2 rote Zwiebeln schälen und 1 gelbe Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen.
Zwiebeln und Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3▣ Gemüse Mischung anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten, dann die Champignonwürfel zugeben und ebenfalls kurz anbraten.
Mit 200 ml Wasser ablöschen, 40 g **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** unterrühren und aufkochen lassen.
Frühlingskräuter nach Belieben untermischen.

4▣ Tomatensoße zubereiten:

In einem Topf 500 ml Wasser leicht erwärmen, 60 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen.

5▣ Zucchinistreifen anbraten:

Eine Grill- oder Bratpfanne erhitzen und die marinierten Zucchinistreifen von beiden Seiten kurz anbraten.

6▣ Lasagne schichten:

Jeweils 2 Scheiben Zucchini leicht überlappend auf Teller legen und etwas Champignonmasse darauf verstreichen.
Den Vorgang dreimal wiederholen und mit zwei Zucchinischeiden abschließen.

7▣ Anrichten:

Die fertige Lasagne mit der heißen Tomatensoße umgießen und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

📌 **Tipps & Varianten:**

📌 **Tipp:** Besonders fein wird die Lasagne, wenn man die Champignonfüllung mit einem Schuss Sojasahne verfeinert – das sorgt für eine cremigere Konsistenz.

📌 **Nicht vergessen:** Die Lasagne schmeckt auch kalt hervorragend als leichter Sommer-Lunch oder Beilage zum Grillen!