



## September 2023: Vegetarische Kürbislasagne

### Zutaten (für 5 Personen):

- » 1 Zwiebel
- » 450 g Hokkaido-Kürbis
- » 600 g gestückelte Tomaten
- » 2 TL Kokosöl
- » 3 TL Gemüsebrühpulver oder Gemüsepaste
- » 1 TL Zucker
- » 300 g Frischkäse (pur)
- » Petersilie
- » 12 Lasagneplatten
- » 200 g geriebener Gouda

### Zubereitung:

Zuerst wird die Zwiebel geschält und in feine Würfel geschnitten.

Dann den Hokkaido-Kürbis waschen und abtrocknen, aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen, anschließend in grobe Raspel reiben. Die Schale kann mit verwendet werden. Nun wird das Kokosöl in einer großen Pfanne erwärmt und die Zwiebel und Kürbisraspel darin sanft angebraten.

Die Kürbis-Zwiebel-Mischung mit den Tomaten ablöschen, das Gemüsebrühpulver und den Zucker dazu dazugeben und die Masse für 5 Minuten schwach köcheln lassen. Zwischenzeitlich kann der Backofen schon auf 200°C Ober- und Unterhitze vorgeheizt werden.

Nach den 5 Minuten werden der Frischkäse und die gehackte Petersilie eingerührt und für eine weitere Minute mitgeköchelt.

In eine Auflaufform nun die Kürbismasse abwechselnd mit den Lasagneplatten einschichten, wobei die erste und letzte Schicht aus Kürbissoße besteht. Zum Schluss kommt noch der geriebene Käse auf die Kürbislasagne und dann geht es für ca. 30 Minuten in den Backofen.