

## Lasagne al forno

Zutaten für eine feuer-/ofenfeste Form á ca. 20 x 30 cm:

1 Rezept Ragù/Fleischsauce  
1 Rezept Béchamelsauce (für Lasagne)  
etwa 400 g Nudelblätter (12 oder 16 Stück)  
*frische Nudelblätter 1-2 Minuten vorkochen*  
*getrocknete Nudelblätter 4-5 Minuten vorkochen*  
*oder Lasagneblätter „ohne vorkochen“ verwenden*  
Butter oder Öl für die feuerfeste Form  
80 g geriebener Käse z.B. Parmesan und Mozzarella

### Fertigstellung:

1. Backofen auf 180 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Boden der feuerfesten Form ausfetten.
3. Einschichten
  - 3 bis 4 El Béchamelsauce dünn verstreichen
  - 3 oder 4 Nudelblätter
  - 1/2 Ragù oder Gemüsebologneses
  - einige Esslöffel Béchamelsauce auf dem Ragù verteilen
  - 3 oder 4 Nudelblätter
  - 1/2 Ragù oder Gemüsebolognese
  - einige Esslöffel Béchamelsauce auf dem Ragù verteilen
  - 3 oder 4 Nudelblätter
  - mit der restliche Béchamelsauce abschließen.Dabei sollten die Lasagneblätter gut mit Soße bedeckt sein, damit diese nicht austrocknen.
4. Mit Käse bestreuen.
5. Im heißen Backofen etwa 40 bis 50 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

## Nudeln/Pasta

Zutaten für ca. 5-10 Portionen,  
je nach Verwendung als Beilage, Zwischengang oder Hauptgericht:

<b>T</b>	<b>150 g</b>	Eier
<b>E</b>	<b>1</b>	
<b>I</b>	<b>200 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>L</b>	<b>2</b>	
<b>E</b>	<b>100 g</b>	Hartweizengrieß
		Salz

Alle Zutaten vermischen  
und bearbeiten bis der Teig  
glatt und geschmeidig ist.

In Folie einpacken und

Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Der Grieß nimmt Flüssigkeit  
auf und quillt, dadurch wird  
der Teig fester.

### Zubereitung:

1. Teig auf die gewünschte Dicke ausrollen.
2. Teigplatten zuschneiden, mit Mehl bestäuben und leicht abtrocknen lassen.
3. In die gewünschte Nudelform schneiden.  
z.B. Pappardelle, Tagliatelle, Lasagenblätter

### Fertigstellung:

1. Nudeln in ausreichend Salzwasser  
„al dente“ kochen.



Die Nudeln sollen den richtigen Biss  
erhalten.

**Pro 100 g Nudeln – wenn möglich 1 l Wasser ohne Öl**

2. Etwas von dem stärkehaltigen Koch-  
wasser abschöpfen und aufbewahren.

3. Nudeln auf ein Sieb abschütten.



**Nicht mit kaltem Wasser abschrecken,  
dadurch würde die Stärke abgespült.**

4. In wenig Kochwasser, mit etwas  
Butter oder Olivenöl anschwemmen,  
mit Muskat und Salz würzen.



Die Flüssigkeit verhindert das Verkleben  
und macht die Nudeln lockerer.

**Frische Nudeln kochen in 2-3 Minuten „al dente“ !**

## Ragù/Fleischsauce

Zutaten für ca. 1 l:

1-2 El Öl  
300 g grobes Hackfleisch vom Rind  
300 g Wurzelgemüse – Sellerie, Karotten, Lauch  
1 mittelgroße Zwiebel  
100 g Rotwein  
1 El Tomatenmark  
etwa 200 g Flüssigkeit z.B. brauner Fond oder Brühe  
400 g stückige Dosentomaten  
1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Lorbeerblatt  
Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin

### Vorbereitung:

Wurzelgemüse entsprechend vorbereiten und fein würfeln.

Zwiebeln und Speck in fein würfeln.

Knoblauch fein schneiden.

Thymian und Rosmarin abstreifen und fein hacken.

### Zubereitung:

1. Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten.  
Fleisch entnehmen und zur Seite stellen.  
**Auf ausreichend Hitze und Topfläche achten.**  
Fleisch in Portionen aufteilen, damit es gleichmäßig bräunen kann.
2. Zwiebeln, Knoblauch und die Gemüsegewürfel in den Topf geben – im Bratensatz anrösten.
3. Tomatenmark zugeben und mitrösten.
4. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
5. Flüssigkeit und Dosentomaten zugeben, aufkochen.
6. Angebratenes Fleisch zur Sauce geben, würzen.
7. Deckel auf den Topf legen.  
Das Ragout möglichst 1 Stunde bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.
8. Lorbeerblatt entfernen und abschmecken.

## Gemüsebolognese

Zutaten für ca. 1 l:

1-2 El Öl  
550 g Gemüse – Sellerie, Karotten, Lauch, Petersilienwurzeln, Kürbis ...  
1 mittelgroße Zwiebel  
100 g Rotwein  
1 El Tomatenmark  
etwa 300 g Gemüsebrühe  
400 g stückige Dosentomaten  
2 Tomaten  
1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Lorbeerblatt  
Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin

### Vorbereitung:

Gemüse entsprechend vorbereiten (putzen, evtl. schälen) und fein würfeln.

Zwiebeln fein würfeln.

Knoblauch fein schneiden.

Thymian und Rosmarin abstreifen und fein hacken.

**Während die Sauce gart:** Tomaten wie üblich häuten und in Würfel schneiden.

### Zubereitung:

1. Öl in einem breiten Topf erhitzen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Gemüsegewürfel in den Topf geben und anrösten.
3. Tomatenmark zugeben und mitrösten.
4. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
5. Gemüsebrühe und Dosentomaten zugeben, aufkochen.
6. Lorbeerblatt zugeben, würzen.
7. Deckel auf den Topf legen.  
Die Sauce möglichst 45 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.  
Die vorbereiteten Tomatenwürfel zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
8. Lorbeerblatt entfernen und abschmecken.

**Béchamelsauce** Louis de Béchamel, Marquis de Nointel hieß eigentlich Bechamell und war Haushofmeister Ludwigs XIV. Er soll angeblich die Sauce erfunden haben.

Zutaten für etwa ½ Liter Sauce:

30 g Butter	<b>ca. ¾ l Flüssigkeit (variabel)</b>
1 kleine Zwiebel – fein geschnitten	<b>a) nur Milch</b>
<b>je nach gewünschter Konsistenz</b>	<b>b) oder Milch/Geflügelfond</b>
<b>30 bis 35 g Weizenmehl Type 405</b>	<b>c) oder Milch/Gemüsefond</b>
Salz	
1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, ½ TL Pfefferkörner, Prise Muskatnuss	

### Zubereitung:

1. Roux (Mehlschwitze) herstellen:  
Butter zerlassen, Zwiebeln (evtl. + Aromaten) anschwitzen, Mehl ohne Farbe mitschwitzen.



Geschmacksbildung!  
Stärke wird zu Dextrin.  
Der Mehlgeschmack wird abgebaut.

2. **Flüssigkeit zugeben** und bis zum Aufkochen mit dem Schneebesen umrühren.



Das Absetzen (sedimentieren) von Stärke und Milcheiweiß sollte unbedingt verhindert werden.  
Der Saucenansatz würde schnell anbrennen!

**Heiße Roux - kalte Flüssigkeit**  
**Kalte Roux - heiße Flüssigkeit**

3. Gewürze zugeben, Sauce etwa **30 Minuten leicht köcheln lassen**.  
Anschließend durch ein feines Sieb passieren, mit dem Stabmixer kurz mixen und nochmal abschmecken.



Die Sauce wird sämig, der Mehlgeschmack „kocht aus“.  
Aromastoffe gehen in die Sauce über.  
**Durch das Mixen wird die Viskosität aufgebrochen (gequollenen Stärkekörner zerteilt).**  
**Die Sauce wird dadurch luftiger und cremiger.**

**Sahnesauce – Sauce à la crème:** ¾ l Béchamel + 150 g Sahne

Verwendung für Rahmgemüse, Rahmpilze, Cremespinat, Gemüsegratin

**Käsesauce – Sauce Mornay:** ¾ l Béchamel + 50 g Liaison (1 Eigelb/50 g Sahne) + 70 g Hartkäse (gerieben) – zum Überbacken von Eiern, Gemüse, Pasta, Gnocchi etc.

**Béchamelsauce für Lasagne:** 30 g Butter, 1 kleine Zwiebel, 45 g Weizenmehl Type 405, ¾ l Flüssigkeit (Milch/Fond), Gewürze + 50 g Parmesan (gerieben) zum Schluss unterrühren