



Courgettelasagne met bio-rundergehakt

met romige bechamelsaus



ca. 50min



2 personen

Een lasagne zonder lasagnebladen? Toegegeven: het klinkt wat vreemd, maar wij bewijzen dat het mogelijk is. Vandaag gebruik je courgetteplakken en je stapelt ze met lagen heerlijke bolognesesaus met biologisch rundergehakt en wortel, bechamelsaus en natuurlijk lekker veel kaas! Ook kinderen zijn dol op deze versie. Een klein halfuurtje de oven in, handje basilicumblaadjes erover en smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 wortel
- 250g biologisch rundergehakt
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 blokjes Italiaanse kaas ²
- 10g verse basilicum
- 200ml bechamel ^{1,2}

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als de courgetteplakken niet in één laag op de bakplaat passen, kun je ze in meerdere rondes bakken.

Allergenen

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 62.0g, koolhydraten 36.6g, eiwit 39.0g



1. Courgette bakken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C. Snijd de **courgettes** in de lengte in dunne plakken van ca. 0,5cm. Kruid de **courgetteplakken** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout, leg ze naast elkaar op een bakplaat met bakpapier en bak 5-8min in de oven. Keer de **courgetteplakken** halverwege de baktijd een keer om.



4. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **kaas** fijn. Pluk de **basilicumbaadjes** van de steeltjes. Voeg de **steeltjes** toe aan de **bolognesesaus** en laat mee pruttelen. Verwijder de **steeltjes** voordat je de **bolognesesaus** voor de **lasagne** gebruikt.



2. Saus starten

Pel en halveer ondertussen de **ui** en snijd fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en 1el boter en bak de **ui** met een snuf zout glazig. Schil of schrob de **wortel** evt., snijd in de lengte in vieren en dan overdwars in dunne plakjes. Voeg de **wortel** toe aan de pan en bak 2-3min mee.



5. Lasagne stapelen

Vet een kleine tot middelgrote ovenschaal in met ½el boter. Verdeel een dunne laag **bechamelsaus** over de bodem. Verdeel er een laag **courgetteplakken** over. Ga nu verder in deze volgorde: **bolognesesaus**, **bechamelsaus**, **kaas** en **courgetteplakken**, tot alle ingrediënten op zijn. Eindig met **kaas**.



3. Saus koken

Voeg het **gehakt** toe aan de pan, kruid met een flinke snuf peper en zout en bak 3-5min op middelhoog vuur, tot het goed gebruind is. Blus af met 2el azijn. Wacht tot de azijn bijna verdampt is en voeg dan de **tomatenpassata**, 200ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Breng de **bolognesesaus** aan de kook, zet het vuur laag en laat zachtjes pruttelen.



6. Lasagne bakken

Zet de temperatuur van de oven op 200°C (180°C hetelucht) en bak de **lasagne** 20-30min, tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is. **Tip:** voor een knapperige korst kun je de grillfunctie in de laatste 2-3min baktijd aanzetten. Laat de **courgettelasagne** 10-15min rusten, snijd dan in stukken en serveer bestrooid met de **basilicumbaadjes**.