
Rezept: Lasagne sin Carne mit Ofengemüse (4 Portionen)

Zutaten Chili sin Carne

240g	Kidney Bohnen (Glas oder Konservendose)
200g	Kichererbsen (Glas oder Konservendose)
100g	Mais (Glas oder Konservendose)
100g	Linsen
100g	Zwiebeln
200g	Süßkartoffeln
1	Stange Staudensellerie
400ml	passierte Tomaten
1 EL	Tomatenmark
150-200ml	Gemüsebrühe (Menge nach Bedarf)
Öl	
	Chili-Gewürz, Salz, Pfeffer
	Chiliflocken nach Geschmack



vegetarisch

Zutaten Lasagne

500g	Lasagne Nudelplatten (<i>Tip: am besten aus Vollkorn</i>)
800g	Gemüse für Ofengemüse (je nach Geschmack und Saison: Möhren, Kartoffeln/Drillinge, Zwiebeln, Zucchini, Pilze, Paprika, Aubergine, Kürbis)
1	Packungen geriebenen Käse (z.B. Gouda, Gratinkäse) o.ä.)
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Chili-, Paprikapulver, Kräutern nach Geschmack

Zubereitung Chili sin Carne

1. Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen und Mais in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln in kleine und Süßkartoffeln in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen, Staudenselleriescheiben und Zwiebelwürfel hineingeben und etwa 2 Minuten anbraten.
5. Die Süßkartoffelwürfel hinzugeben und weitere 3 Minuten braten lassen.
6. Nun mit den passierten Tomaten ablöschen sowie das Tomatenmark und das Chili-Gewürz einrühren.
7. Die abgetropften Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen und den Mais hinzugeben. Wenn das Chili zu dickflüssig ist, mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Die Menge der Gemüsebrühe variiert nach Belieben.
8. Das Chili aufkochen und 15-20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen (*Hinweis: die Süßkartoffelwürfel sollen am Ende weich, jedoch nicht zercocht sein*).
9. Das Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit noch mehr Chili-Gewürz oder mit Chiliflocken (Achtung scharf!) abschmecken.

Zubereitung Lasagne & Ofengemüse

1. In einer Auflaufform das Chili mit den Lasagneplatten schichten und mit Käse bestreuen.
2. Für das Ofengemüse das Gemüse waschen, grob zerteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen (oder nach Geschmack mit weiteren Gewürzen wie zum Beispiel Chili-, Paprikapulver, Kräutern, o.ä..).
3. Zusammen mit der Lasagne in den Ofen schieben und zusammen bei ca. 180 Grad Umluft etwa 25 Minuten überbacken (*Hinweis: Die Nudelplatten sollen am Ende weich und das Gemüse goldbraun sein*).

4. Lasagne und Gemüse auf einem Teller anrichten und genießen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de