



HISTAMINARME LASAGNE

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch glasig anschwitzen, Paprika anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Karotte, Sellerie und Lauch waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Rinderhack in 1 EL Olivenöl anbraten, Gemüsewürfel zugeben, ebenfalls braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Paprikacreme zugeben und mit wenig Brühe etwas köcheln lassen.

Paprikasoße pürieren und unter das angebratene Rinderhack rühren. Mit Basilikum, Oregano und Thymian abschmecken. Sauerrahm mit dem geriebenen Mozzarella verrühren. Eine Auflaufform ausfetten:

Eine Lage Lasagneplatten, dann Hackfleischsoße, dann wieder Lasagneplatten, dann Hackfleischsoße usw. als Abschluss die Sauerrahm-Masse verteilen. Bei 200°C im Backofen circa 35–40 Minuten backen, die letzten 10 Minuten mit Alufolie bedecken.



ZUTATEN:

Soße

- 1 EL Olivenöl
- 400g rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- Basilikum
- Oregano
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Bolognese

- 1 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhack
- je 80g Karotte, Lauch, Staudensellerie
- 1–2 EL Paprikacreme
- circa 150 ml Bio Gemüsebrühe (ohne Hefe und Tomate)
- 150 g Sauerrahm
- 150 g geriebener Mozzarella
- 10 Lasagneplatten



Wenn Histamin nicht ausreichend abgebaut werden kann

