

Vegetarische Portions-Lasagne direkt aus dem Ofen

Irgendwann hat Ihr sehr ergebener Online-Koch sich kleine rechteckige und feuerfeste Förmchen angeschafft. Und diese dann kaum benutzt. Das wird jetzt anders, denn die vegetarische Portions-Lasagne schmeckt aus diesen weißen Formen viel besser als Stücke aus einer großen und tiefen Auflaufform. Keine Ahnung warum, aber es ist so. Lasagne war in diesem Magazin schon Thema, Linsenbolognese auch. Denn eigentlich ist eine solche Lasagne ja nichts anderes als ein mit Käse überbackener Auflauf mit Nudelblättern, Bolognese und Bechamel. Wenn man die Verfertigung der beiden Soßen im Griff hat, ist die Portions-Lasagne sogar ein richtig schnelles Essen. Aber, beginnen wir mit den Förmchen; die MÜSSEN rechteckig sein. Weil der Gag darin besteht, dass sie etwas kleiner sind als die handelsüblichen Lasagne-Blätter. Deren Maße betragen meist 18 mal 9 Zentimeter, maximal aber 20 mal 10 Zentimeter. Im Gastro-Bedarf gibt es passende Keramik- und Porzellanformen, deren Rand ungefähr 2,5 Zentimeter hoch ist - in einfacher Ausführung kosten die selten mehr als 6 Euro pro Stück. Natürlich funktioniert die Sache auch mit Gefäßen, die etwas länger, breiter oder höher sind; nur wesentlich kleiner sollten sie nicht sein.

Apropos Lasagne-Blätter: Du kannst die natürlich fertig kaufen, am besten von einer guten italienischen Handelsmarke wie [De Cecco](#). Tatsächlich ist es auch nicht schwer, die Teigplatten - und dann passgenau für die vorhandenen Förmchen - selbst herzustellen. Für zwei Lasagne-Portionen nimmst du 150 Gramm Mehl Typ 405, gibst eine Prise Salz hinzu sowie drei Esslöffel gutes Olivenöl und ein ganzes großes oder zwei kleine Eier. Mit ein wenig lauwarmem Wasser und den Knethaken vom Rührgerät machst du daraus einen glatten Teig, der zugedeckt im Kühlschrank zwei bis drei Stunden ruhen sollte. Später wird der dann auf Nudelstärke ausgerollt und zugeschnitten.

Für die Schein-Bolognese garst du rund 100 Gramm kleine Linsen, also entweder Puy- oder Alblinsen in ungesalzenem Wasser. Bis zur Bissfestigkeit werden sie etwa 20 Minuten brauchen. Parallel dazu kochst du eine Basis-Tomatensoße. Schwitze eine gewürfelte kleine Zwiebel in Öl an, gib nach einer Weile eine feingehackte Knoblauchzehe hinzu und röste dann auch noch ein Döschen Tomatenmark mit an. Lösche das Ganze mit einem Schluck Weißwein ab. Ist der verkocht, gibst du eine halbe Dose Tomatenstückchen dazu und lässt die Soße bei geringer Hitze einkochen. Zum Schluss würzt du mit Salz und Pfeffer sowie ein wenig getrocknetem Oregano. Schmeck mit einem Hauch rotem Balsamico und Zucker nach Bedarf ab. Sind die Linsen fertig, vermischt du beides zu einer Art Bolognese-Soße.

Die passende Menge Bechamel-Soße geht so: Lass eine Nuss Butter in einer Kasserolle schmelzen und röste darin dieselbe Menge Mehl (Typ 405) an. Lösche mit Milch ab, rühr alles gut durch und lass die Sache einmal unter ständigem Rühren stark durchkochen. Die Konsistenz kannst du durch Zugabe von Wasser steuern - die Soße sollte schwer vom Löffel laufen. Würze die Bechamel mit ein paar Spritzern Zitronensaft, Salz, einem Hauch Pfeffer und ein wenig frisch geriebener Muskatnuss. Zum Übergaben solltest du auf keinen Fall zu irgendwelchem vorgeriebenen Zeug greifen. Zumal es den aromatischen Käse, der am besten passt ohnehin nicht als Reibekäse zu kriegen ist. Sehr lecker ist es, so etwas wie Appenzeller oder Comte mit Emmentaler und Pecorino zu vermischen. Natürlich geht auch Gruyere mit

Parmesan.

Den Ofen heizt du auf 200° Umlauf vor. Die Förmchen fettest du mit Butter ein. Dann geht es so: Ein Lasagne-Blatt, darauf zwei Esslöffel Bolognese; wieder ein Lasagne-Blatt und darauf wieder zwei Esslöffel Bolognese. Und noch einmal das Ganze. Auf das letzte Lasagne-Blatt streichst du eine dicke Lage Bechamel und darauf kommt der Käse. Die gefüllten Formen kommen nun so lange ins Rohr, bis der Käse obenauf richtig blubbert und die rausstehenden Ende der Nudelplatten dunkelbraun und knusprig werden - das ist besonders lecker. Wenn du die Förmchen servierst, solltest du die Mitesser darauf aufmerksam machen, dass Portions-Lasagne erst nach gut fünf Minuten Abkühlzeit gegessen werden sollten, will man sich nicht derb die Schnauze verbrennen.

Die angegebenen Mengen reichen für zwei Förmchen; sitzen mehr als zwei Esser am Tisch, musst du die Mengen entsprechend vervielfachen.