

# PROFORM-LIEBLINGSREZEPT

## LASAGNE

### ZUBEREITUNG

Gemüse und Speck würfeln und mit dem Hackfleisch in Öl anbraten. Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Rotwein, Brühe und 1/8 L. Milch zufügen und das Ragout ca. 30 Min. kochen.

Inzwischen aus 50 Gr. Butter, Mehl und Milch eine Bechamelsauce zubereiten und mit Salz und Muskat abschmecken. Den Mozzarella würfeln.

In die gebutterte Form nun Nudeln, Ragout, Mozzarella, Parmesanflocken und etwas Sauce schichtweise einfüllen. Es sollten 4-5 Schichten werden. Die letzte Schicht Nudeln mit Bechamelsauce überziehen, mit Parmesan bestreuen und Butterflockchen aufsetzen.

Bei 200 Grad ca. 30 Min. backen.

### ZUTATEN

2	Zwiebel(n)
2 Bund	Suppengrün
100 g	Speck, durchw.
300 g	Hackfleisch, gem.
2 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
6 EL	Wein, rot, kräftig
1/8 Liter	Fleischbrühe, heiße
3/4 Liter	Milch, heiße
150 g	Mozzarella
250 g	Lasagneplatte(n), grüne
75 g	Butter
50 g	Mehl
100 g	Parmesan, ger.

Salz und Pfeffer,  
Muskat



**proform**  
KÜCHENSTUDIO