

**Gemüsesugo (z.B. für Lasagne)****Zutaten für 2 Personen**

Blumenkohl  
Broccoli  
Fisolen (Bohnen)  
Karotten  
Lauch  
Paprika  
Selleriestangen  
Tomaten (aus dem eigenen Garten)

**Vorbereitung****Bereitstellen**

Kochtopf mit Deckel, Garkiste, Messer.

**Zubereitung****Gemüsesugo**

Tomaten passieren.

Gemüse rüsten.

In der Bratpfanne mit Hilfe der passierten Tomaten (ausreichend Flüssigkeit) nur einmal aufgekocht.

1 Stunde in der Garkiste belassen.

Alles Gemüse war in sehr schöner Konsistenz.

**Lasagne**

Gemüsesugo in einer feuerfesten Form abwechslungsweise mit Lasagneblätter und Bechamelsauce schichten und für 40 Minuten ins Backrohr

**Dauer** (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge)

Ca. 1 Stunde für das Gemüsesugo

Ca. 40 Minuten für Lasagne



GARwelt®

HAT WIEDER SUPER FUNKTIONIERT!  
ANDREA & MARTIN AUS DORNBIRN (OKTOBER 2020)

portable Natürlichkeit

## Gemüsesugo (z.B. für Lasagne)

## Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 2 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Blumenkohl			
Broccoli			
Fisolen (Bohnen)			
Karotten			
Lauch			
Paprika			
Selleriestangen			
Tomaten			

HAT WIEDER SUPER FUNKTIONIERT!  
ANDREA & MARTIN AUS DORNBIERN (OKTOBER 2020)

portable Natürlichkeit