

# Pompoenlasagne



## Ingrediënten voor 4-6 personen:

### Bolognaisesaus:

- 2 eetlepels olijfolie of vloeibare margarine
- 1 ui
- 1 teentje knoflook  
*(laat weg indien verhoogde gevoeligheid hiervoor, of vervang door lookpoeder)*
- 500 g gemengde spaghettigroenten  
(verkrijgbaar in veel supermarkten  
Of Italiaanse gesneden groenten uit AH  
Of maak zelf je groentemengeling:  
Courgette, paprika, wortel,...
- 250 g champignons
- 500 g filet américain gehakt  
Of vegetarisch (vb quorn) gehakt
- 800 g tomatenblokjes
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 tomaat

### Bechamelsaus:

- 1 volledige bloemkool  
Of 400g diepvriesbloemkool
- scheutje magere melk
- 2 driehoekjes magere smeerkaas

### Totale lasagne:

- 400 g pompoen lasagnebladen (zie tips)
- peper, zout, nootmuskaat
- optioneel: Italiaanse kruiden, paprikapoeder,..
- optioneel: 40 g geraspte kaas light



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Versnipper de ui.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een grote pot en voeg hier de ajuin aan toe.
- Pers het teentje look hierbij en laat samen bakken tot de ui glazig is geworden.
- Voeg dan de spaghettigroenten toe (of snijd zelf de groenten fijn en voeg toe). Stoof gedurende zo'n 5 à 10 minuten (afhankelijk van de grootte van de groenten).
- Snijd vervolgens ook de champignons in schijfjes en voeg toe aan de groentemengeling.

- Verwarm ondertussen de overige olijfolie in een antikleefpan en bak hierin het gehakt. Vegetarisch gehakt hoeft niet op voorhand gebakken worden, dit kan meteen in de volgende stap toegevoegd worden.
- Voeg vervolgens/intussen de tomatenblokjes en de tomatenpuree toe. Kruid af naar smaak (Italiaanse kruiden, peper, zout, paprikapoeder,..).
- Voeg hierbij het (vegetarische) gehakt, zet het vuur lager en laat gedurende 15 minuten sudderen.
- Snijd de tomaat intussen in schijfjes en zet langs de kant voor straks.

**Maak intussen de bechamelsaus:**

- Snijd de bloemkool in roosjes (diepvriesbloemkool hoeft niet op voorhand ontdooid te worden) en stoom of kook ze gedurende 10 minuten gaar.
- Giet de bloemkool af en laat even uitlekken.
- Mix nadien de gekookte/gestoomde bloemkool een blender samen met een scheutje melk en de smeerkaas. Kruid af naar smaak. Voeg eventueel wat extra bloemkoolvocht of melk toe mocht de saus te dik zijn.

**Totale lasagne:**

- Begin vervolgens met het opbouwen van je lasagne: neem een grote ovenschaal en leg hierin een beetje van de bolognaisesaus, vervolgens een eerste laag met pompoenvellen en bestrijk dit met de bloemkoolsaus. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn. Eindig met een laagje van de bloemkool(bechamel)saus en de tomatenschijfjes.
- Bestrooi eventueel met de geraspte kaas (deze stap kan ook weggelaten worden).
- Bak de pompoenlasagne gedurende 50 à 60 minuten.

**Eet smakelijk!**

---

## Tips

- Pompoen is, doordat het weinig vocht bevat én een neutrale smaak heeft, een perfecte vervanger voor de traditionele lasagnebladen. Schil en snijd zelf je (butternut) pompoen in dunne plakken óf maak het jezelf gemakkelijk en koop de kant-en-klare pompoen lasagnebladen bij bijvoorbeeld Albert Heijn.



---

## Bron

- Eigen recept