



# Lasagne - this is us

## Eine Kindheitserinnerung wird zum Studentenmenü

---

Es ist Wochenende und keiner hat Lust zu kochen ... oder im Garten ist zu viel zu tun ... oder unsere Mama ist den ganzen Tag auf Achse und hat keine Zeit zu kochen oder, oder, ...

Und trotzdem schleicht unsere Kompanie aus 4 dauerhungrigen Jugendlichen pünktlich ab 12 a.m. zwischen Esstisch und Küche hin und her. Öffnet den Kühlschrank, schließt ihn wieder, bis 15 Minuten später die gleiche Zeremonie wieder von vorne beginnt.

In der Regel lässt der unglaubliche Hunger der Gang es nicht zu, die immer wiederkehrende Frage zu unterdrücken: „Mama, was gibt’s denn heute zu essen?“. Genau genommen ist dies aber bereits die höflichere Form der eigentlichen Frage: „Mama, wann gibt’s denn Mittag?“. Was es gibt, ist für die 4 Dauerhungrigen zwar immer auch spannend und - bitte nicht falsch verstehen - wichtig, jedoch ist das Wann und vor allen Dingen das Wieviel wichtig. Noch wichtiger ist eigentlich die Frage: „Ist Fleisch dabei?“ und das bitte in ausreichender Menge. Ja genau, wenn es mal vegetarisch wird, fallen die Reaktionen unterschiedlich aus. Sie reichen von einem höflichen „Hm“, über ein vorsichtiges „Ach hast Du mal wieder was Neues ausprobiert?“ bis zu einem entsetzten „Wie ? Warum gibt es denn kein Fleisch heute?“. Egal wie es formuliert wird, gemeint ist immer letzteres !.

Und so hat sich über die Jahre eine Lasagne durchgesetzt, welche alle Anforderungen erfüllt: geling sichere Zubereitung, frei nach dem Motto viel ist immer besser als zu wenig. Die Menge ist einfach hoch skalierbar und natürlich ist nur DIESE Lasagne die Richtige, weil sie viieeel Fleisch enthält. Ihren Ursprung hat die Lasagne in einem Rezept von „Ich-will-Kochen-Martin“, der bei einer unsere zahlreichen Kochungen dieses Rezept für die große Anzahl damals noch kleiner Kinder vorschlug. Etwas modifiziert hat sie sich bis heute bei uns durchgesetzt.

Noch etwas macht diese Lasagne zu einer besonderen Lasagne. Sozusagen zur zertifizierten „best Lasagne on the Globe“: Unsere Dauerhungrigen sind mittlerweile ausgesprochene Fachleute in Punkto Geschmack. Sie führen das wohl breiteste Gourmetverständnis mit sich, welches man im Alter von 15 bis 22 mit sich führen kann. Aufgewachsen im Haushalt von GourmetEnthusiasten, in dem die Mutter täglich frisch kocht und dabei auch gegen ausdrücklichen Protest immer wieder neue Gerichte ausprobiert. Und wenn an den Wochenenden die G.E.’s kochen, dann hoffen eigentlich alle Kids, dass etwas übrigbleibt. ... zumindest bilde ich mir immer ein, dass die Herren sich aufgrund des herausragenden Geschmacks über unser Essen stürzen und nicht nur aus Bequemlichkeit ;-)

Also Zeit die Kindheitserinnerung nieder zu schreiben. Die Lasagne eignet sich für jede Studentenbude, mit oder ohne Fete.



Das braucht man alles für die „Lasagne – this is us“:



Die hier abgebildeten Mengen reichen für 1 große Auflaufform oder Fettpfanne (37 x 25 x 4 cm). Eine Einkaufsliste findet Ihr am Ende des Rezepts.

Los geht ´s mit dem Sugo:



1 kg Hack scharf in Rapsöl anbraten.



Pfeffer, 3Tl Salz,  
2 gehackte Zwiebeln.



5 geraspelte Möhren zugeben,



3 Stangen geraspelten  
Staudensellerie



& 100 g Tomatenmark  
zugeben.

Jetzt auf halbe Kraft runterstellen und würzen:



2 EL Ketchup, 2 TL Zucker,  
Muskat und Paprika edelsüß (2 TL)  
Pfeffer und falls zur Hand  
mit Rotwein ablöschen.

&



1 Liter Tomaten passiert,  
1 Paket Blubbspinat ( 450 g),  
Basilikum und Oregano zugeben.

(Im Ursprungsrezept werden an dieser Stelle noch Pilze zugegeben ... auch sehr lecker.)



Dann kommt der erste es-muss-schnell-gehen Trick:



1 TL Italian Allrounder von Just Spices zugeben.

Falls ihr den nicht zur Hand habt, dann gebt einfach Pfeffer, Salz, Tomate, roter Paprika, Knoblauch, Rosmarin, Chili, Salbei, Thymian, Fenchel, Basilikum, Majoran und Oregano dazu ;-)

Abschmecken & evt. nachwürzen und ein bisschen einkochen lassen.

Der nächste es-muss-schnell-gehen Trick:

Fertige Bechamelsauce mit Wasser verlängern und erwärmen.

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Auflaufform mit Margarine fetten und das Sugo abwechselnd mit den Lasagne Blättern in der Form schichten. Mind. 3 Nudelschichten & mit einer Schicht Nudeln enden.



Dann Bechamelsauce und Käse darüber streuen. Ich nehme Emmentaler...der schmeckt nach mehr...



...und für 30 Minuten in den Ofen

Fertig.

ESSEN!!!





### **Einkaufsliste:**

1 kg Hack (Halb & Halb)  
Rapsöl  
2 Zwiebeln  
5 Möhren  
3 Stangen Staudensellerie  
100g To-Mark  
2 El Ketchup  
2 Tl Zucker  
2 Tl Paprika edelsüß  
1000g passierte Tomaten  
450g Blubb Spinat  
Ggf Pilze  
1 Tl Italian Allrounder von Just Spices  
1 Pack fertige Bechamelsauce  
Ca 1 Paket Lasagneplatten  
1 Tüte geriebener Emmentaler  
Basilikum, Oregano, Muskat, Pfeffer, Salz  
Ggf etwas Rotwein  
Margarine zum Fetten

Falls ihr Italian Allrounder nicht zur Hand habt, genötigt Ihr: Pfeffer, Salz, Tomate, roter Paprika, Knoblauch, Rosmarin, Chili, Salbei, Thymian, Fenchel, Basilikum, Majoran und Oregano dazu