

Lasagne Rezepte

Grünkohl Lasagne Mit Erdnüssen

Anzahl: 4 - 6 Portionen

Gattung: Gemüse, Grünkohl, Lasagne, Vegetarisch, Teigwaren

Grünkohlmasse	
1 kg	Frischer Grünkohl (oder 450 g tiefgekühlter)
1	Zwiebel
2 Essl.	Butter-Reinfett - (alternativ: Öl)
125 ml	Gemüsebrühe (ca.)
1 Prise	Pfeffer
100 g	Muskatnuss
	Erdnüsse (salzfrei) oder - grob gehackte Haselnüsse
	Salz (evtl., je nach - Erdnuss Sorte!)
Tomatensauce	
1	Zwiebel
1 Essl.	Olivenöl, evtl. doppelte - Menge
1 Essl.	(Reis-) Vollkornmehl, evtl. - doppelte Menge, oder 2 Tl - Stärke
1	Dose/n Tomaten; geschält,
	- gestückelt (400 g - Abtropfgewicht)
	Salz
	Pfeffer
	Oregano
250 g	(Vollkorn-) Lasagneblätter
Auf Wunsch	
100 g	Geriebener Käse (z.B. - Mittelalter Gouda)

Grünkohlmasse Vom frischen Grünkohl die Stiele abschneiden und die dicken Blattrippen heraus schneiden. Die Blätter gut waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel (evtl. auch schon die für die Tomatensauce) schälen und würfeln. Das Fett in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel kurz anschwitzen, den Grünkohl zugeben, mitschwitzen und mit der Brühe ablöschen (tiefgekühlten Grünkohl nur auftauen lassen). Das Grünkohlgemüse bei geschlossenem Deckel circa 45 Minuten weich kochen, würzen und auf einem Sieb gut ab- tropfen lassen. Das Kochwasser anderweitig weiterverwenden. Gesalzene Nüsse mit einem Tuch abreiben. Tomatensauce Die Zwiebel würfeln und im heißen Öl anschwitzen. Das Mehl (oder die Stärke) zugeben und alles mit den Tomatenstücken ablöschen. Die Sauce circa 10 Minuten im offenen Topf einköcheln lassen und würzen. Die Lasagneblätter nach Packungsanweisung eventuell vorkochen. Eine eckige Auflaufform (Lasagneform) einfetten und die Grünkohlmasse dünn einfüllen. Einen Teil der Nüsse drüberstreuen. Lasagneblätter oben auflegen und einen Teil der Tomatensauce darauf verteilen. Eine dünne Schicht Käse drüberstreuen und wieder Lasagneblätter drüberlegen. Nun wieder Grünkohlmasse einfüllen und schichtweise fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die Lasagne zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C (Heißluft 175°C) circa 45 Minuten backen. Falls zur Grünkohl - Lasagne ein Salat gereicht werden soll, empfehlen wir einen Blattsalat. :Zubereitungszeit: ca. 75 min. + ca. 45 min. Backzeit :Bei 4 Portionen ca. 655 kca/2750 kJ pro Portion.