

Grünkohl-Lasagne

Grünkohl ist ein oft unterschätztes Winter-Gemüse. Viele kennen ihn nur als Gemüsebeilage zu Kassler oder Würsten. Aber Grünkohl kann auch anders! Die Grünkohl-Lasagne ist vegetarisch, schnell zubereitet und super lecker.

Zutaten für 2 Personen:

½ kg Grünkohl
1 Zwiebel
1 Dose Tomaten
1 EL Bio-Kokosöl
75 ml Gemüsebrühe (Suppe & Universalgewürz)
2 TL Erdnussöl
1 TL Vollkornmehl
125 g Lasagneplatten (vorgegart oder 4 trockene Platten)
50 g Käse gerieben
½ EL Sojasauce
1 TL Oregano
½ TL Basilikum
Halb Salz, Pfeffer und Muskat



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Grünkohlblätter waschen und in Streifen schneiden und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Bio-Kokosöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. anschwitzen. Grünkohlstreifen zufügen und weitere 3 Min. dünsten. Die Brühe angießen und den Kohl bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen. Danach den Kohl abgießen, abtropfen lassen und mit Pfeffer, Muskat und Sojasoße abschmecken. Während der Grünkohl gart, das Erdnussöl erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz durchschwitzen lassen. Mit den Tomaten ablöschen. Oregano und Basilikum zugeben und die Soße kurz aufkochen, 5 Min. weiterköcheln und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Käse fein reiben. Eine eckige Lasagneform ausfetten. Etwas Grünkohlmasse hineinfüllen. Mit den Lasagneplatten belegen, etwas Tomatensoße und dann geriebenen Käse darüber geben. In dieser Reihenfolge weiterschichten. Abschließend etwas Tomatensoße darüber gießen und mit Käse betreuen. Die Grünkohl-Lasagne sollte auf der mittleren Schiene bei 175°C etwa 45 Min. backen.