

Grünkohllasagne

Zutaten:

1 Bund Grünkohl
1 Zwiebel
1 Dose Tomaten
1 EL Bio-Kokosöl
75 ml Gemüsebrühe
2 TL Erdnuss-Öl
1 TL Mehl Weizen 550
125 g Lasagneplatten
50 g Käse gerieben
(Emmentaler)
½ EL Sojasauce
1 TL getrockneten Oregano
½ TL Basilikum
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Den Backofen auf 175° C Umluft vorheizen.

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 Minuten 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 Lasagneform einfetten. Etwas Grünkohlmasse hineinfüllen. Mit den Lasagneplatten belegen, etwas Tomatensoße und dann geriebenen Käse darübergerben. In dieser Reihenfolge weiterschichten.

Abschließend etwas Tomatensoße darübergießen und mit Käse betreuen.

Die Grünkohl-Lasagne sollte auf der mittleren Schiene bei 175°C etwa 45 Min. backen. Wenn der Käse zu dunkel wird, die Lasagne etwas tiefer einschieben und die Auflaufform abdecken.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de