

Grünkohllasagne mit cremiger Käse-Béchamel

Zutaten | 4-6 Portionen

Für die Lasagne:

300 g	Grünkohl (frisch oder TK)
1	Zwiebel
2	Koblauchzehen
2 EL	Butter
400 ml	passierte Tomaten
1 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 TL	Oregano oder Thymian
ca.	9-12 Lasagneplatten

Für die Käse-Béchamel:

40 g	Butter
40 g	Mehl
500 ml	Milch
100 g	geriebener Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)
	Salz, Pfeffer, Muskat
100 g	geriebener Hartkäse, z. B. Parmesan
	Salz, Pfeffer, Muskat

Außerdem:

ca. 50 g	geriebener Käse zum Überbacken
----------	--------------------------------

Vorbereitung: ca. 25 Minuten, Backzeit: ca. 40 Minuten, Gesamtzeit: ca. 65 Minuten

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Frischen Grünkohl waschen, harte Stiele entfernen und grob hacken. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, abgießen und gut ausdrücken.
(TK-Grünkohl auftauen und ebenfalls ausdrücken.)

-
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch kurz mitbraten.
 - Grünkohl hinzufügen, kurz mitbraten. Passierte Tomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern würzen. 5–10 Minuten sanft köcheln lassen.
 - Für die Béchamel-Soße Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch nach und nach unter Rühren zugießen, bis eine glatte Soße entsteht. 5 Minuten köcheln lassen, dann Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
 - Eine Auflaufform einfetten. Etwas Grünkohlsauce auf dem Boden verteilen, Lasagneplatten darauflegen. Abwechselnd Grünkohlsauce, Béchamel und Lasagneplatten schichten. Mit Béchamel und Käse abschließen.
 - Lasagne ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Dazu passt ein frischer Wintersalat oder ein Klecks Crème fraîche auf dem Teller.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
145 kcal	7.5 g	11,0 g	7,0 g	120 mg