

Jungs Kitchen

Grünkohl-Lasagne mit Zitronenbechamel

Zutaten: Enthalten

- 250g Grünkohl
- 1 große Zwiebeln
- 1 Knoblauch Zehe
- 40g Parmesan
- 500ml Milch
- 1 Zitrone
- 250g Lasagneplatten
- 1 Gemüsebrühwürfel

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl
- etwas Muskat
- 1 El Butter
- 3 El Mehl

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Grünkohl waschen, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und kurz in Öl mit anbraten.
- Mit Salz/Pfeffer Würzen, und weitere 5 min (geringe Temp) leicht dünsten.
- Schmilz für die Béchamelsauce die Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze. Rühre das Mehl ein und lasse die Mischung kurz anrösten – pass dabei auf, dass sie nicht anbrennt. Gib die Milch und Gemüsebrühe/Brühwürfel hinzu und verrühre alles mit einem Schneebesen, bis eine glatte Soße entsteht. Zum Schluss den Parmesan unterrühren und den Saft einer Zitrone und etwas geriebene Schale hinzugeben.
- Auf den Boden einer Auflaufform wird nun etwas Sauce gegeben, dann eine Schicht Lasagneplatten darauf verteilen und es folgt eine Schicht Grünkohl und wieder Sauce. So verfahren, bis alle Zutaten leer sind, und darauf achten, dass die letzte Schicht aus Sauce besteht (mit ausreichend Sauce bedecken).
- Im Ofen ca. 35 Min. bei 180°C (ober-unterhitze 200°C) backen.
- Tipp: Dazu Passt hervorragend auch frischer Lachs fein gewürfelt mit dem Grünkohl in die Lasagne gegeben.



Jungs Bio 

Regional gedacht - Regional gebracht