



Grünkohllasagne

Ehrlich! Ich weiß, du kennst ihn nur im westfälischen Gericht Grünkohl und Pinkel, aber es gibt viele schmackhafte Varianten. Als Wintergemüse gibt es ihn jetzt, also ran an das regionale Superfood und bring das hoch basische Gemüse auf deinen Teller.

Vitamin K, Vitamin C, Eisen, antioxidativ wirksame Pflanzenstoffe zum Zellschutz, Calcium - und dann ist er ausgesprochen kalorienarm. Was willst du mehr?

Da er zu 85% aus Wasser besteht, stecken lediglich schlappe 87 kcal in ihm. Sein pflanzliches Eiweiß ist hochwertig und kann mit tierischem Eiweiß mithalten. Tryptophan - ein Basiselement zur Serotoninherstellung im Gehirn, sorgt für gute Laune und seelische Ausgeglichenheit.

Die große Menge an Ballaststoffen machen ihn für den Darm interessant. Traut dich ran, an die krausen Blätter.

Zutaten und Zubereitung für eine eckige Auflaufform:

8 – 10 Grünkohlstiele

Die Blätter von den Stielen entfernen, klein schneiden oder zupfen, waschen und im Sieb etwas abschütteln.

2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe werden fein geschnitten. Beides wird in 2 EL Butterschmalz angeschwitzt. Nun kommt der Grünkohl dazu.

Für 10 – 15 Minuten darf er nun andünsten. Eventuell kannst du eine Tasse Wasser hinzugeben, damit er nicht anbrennt.

Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Nun werden 250 g Quark, 200 g Schmand und 2 Eier gut miteinander verrührt und unter den abgekühlten Grünkohl gemischt. Gut mit Pfeffer & Salz sowie Muskat würzen!

200 g geraspelter Bergkäse steht nun zum bestreuen parat.

Die gefettete Auflaufform steht bereit und wird abwechselnd mit der Grünkohlmasse, dem Bergkäse und den Lasagneblättern geschichtet. Als letztes kommt eine Schicht geraspelter Bergkäse.

Sollte die Quarkmasse für den Grünkohl zu fest sein, kann mit etwas Gemüsebrühe verdünnt werden. Die Nudelplatten sollen gar werden und dazu braucht es Flüssigkeit.

Der Backofen wurde auf 200 Grad vorgeheizt. Jetzt kommt die Auflaufform für 30 Minuten in den Ofen.



Lass es dir schmecken. Ich bin begeistert und das Gericht war nicht zum letzten Mal auf unseren Tellern.



Tipp: Für alle die Kohlenhydrate sparen wollen, lassen die Lasagne-Nudelplatten weg. Alternativ können in Scheiben geschnittene Champignons mitgeschichtet werden oder der Länge nach aufgeschnittene Zucchini.

Herzlichen Gruß aus der Küche,
Gerda