

Winterlasagne mit Wurzelwerk und Mangold

7/23



Liebe Köch*innen,

wiedersehen macht Freude! Unser ehemaliger Kollege Stefan Herbolzheimer war bei uns am Hof zu Besuch. Er hatte die geniale Idee, das Baumannshof-Team freundschaftlich zu Bekochen. Ganz spontan ist beim Bummel durch die Packhalle und den Hofladen die Idee nach einer vegetarischen Lasagne mit hohem Gemüseanteil entstanden. Sie war so lecker, dass wir das Rezept selbstverständlich mit euch Teilen möchten.



Wir wünschen euch viel Spaß beim Schnibbeln und Nachkochen!

Zutaten für 6 Portionen:

Linsenbolognese:

- 500 g rote Linsen
- 0,7 l passierte Tomaten
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 große Zwiebel geschält u. gewürfelt
- ½ Knolle Knoblauch geschält u. gewürfelt
- 2 EL Ras el Hanout
- 1 EL Vegetable Curry Masala
- 5 EL Rohrzucker
- ein guter Schluck Rotwein

Bechamel-Gemüse-Sauce:

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Kohlrabi
- 100 g Petersilienwurzel
- 2 große Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- **alles geschält u. gewürfelt**
- 100 g Porree, das weiße gewürfelt
- 1 Knolle Mangold, das dicke weiße Strunkstück gewürfelt, Blätter ganz lassen
- 1 EL Madras Masala
- je ½ EL Bratkartoffelgewürz, Muskatnuss und weißer Pfeffer
- 3 EL Mehl Typ 550
- 0,8 l Hafermilch

Zubereitung:

Zuerst die roten Linsen mehrmals waschen, bis das Wasser einigermaßen klar ist. Alles Gemüse in etwa 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden. Ein fähiger Mixer mit Pulse Funktion, in mehreren Mixdurchgängen, beschleunigt diesen Schritt ;-).

Linsenbolognese: Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Sobald sie leicht Farbe haben, Gewürze und Zucker dazu geben und kurz mitrösten. Abgetropfte Linsen dazu geben und gut vermengen. Wenn es wieder zu braten beginnt, Rotwein und Salz zugeben. Wenn der Wein verdampft ist mit den passierten und gehackten Tomaten aufgießen, durcherhitzen, Herd zurückdrehen und mit geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Rühren etwa 10 - 15 Min. garen. Falls nötig mit Salz und Zucker abschmecken.

Bechamel-Gemüse-Sauce: Gemüse, bis auf Mangold, in einem Topf mit Olivenöl unter regelmäßigm Rühren andünsten. Sobald der gesamte Topfinhalt heiß ist, Salz und Gewürze, bis auf Muskatnuss, dazugeben. Das sorgt dafür, dass Flüssigkeit austritt und das Gemüse im eigenen Saft köcheln kann. Hitze zurückdrehen, Deckel drauf und köcheln lassen.

Währenddessen den gewürfelten Strunk des Mangolds in Öl anschwitzen, etwas Salz und Muskatnuss zugeben und wenn der Mangold glasig ist, das Mehl einstäuben und mitbraten. Unter Rühren das Mehl komplett durcherhitzen (helle Mehlschwitze) und mit der Hafermilch aufgießen. Weiterrühren, bis die Masse kocht (die Flüssigkeit sollte gefühlt etwas zu dick sein) und zum hellen Gemüse geben. Vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nun abwechselnd die rote Bolognese, die helle Gemüse-Bechamel (evtl. Käse) und die Mangoldblätter (oder Lasagneplatten) in eine Auflaufform schichten.

Am Ende mit Käse bestreuen und etwa eine halbe Stunde im Ofen überbacken.