



REZEPT DER WOCHE

Mangold-Lasagne

Zutaten

etwas Öl zum Braten
1 Bund Mangold
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
italienische Kräuter
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Handvoll frische Tomaten
Lasagneplatten
150g geriebener Käse

Für die Béchamelsauce:

50g Butter
50g Mehl
600ml (Hafer-) Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Zitronensaft
½ Stück Parmesan, gerieben

Zubereitung

Die Stiele vom Mangold trennen und in feine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mangoldblätter grob hacken.

In einer Pfanne in etwas Öl die Zwiebeln und Mangoldstiele andünsten. Nach einigen Minuten die Mangoldblätter, den Knoblauch und 1 EL italienische Kräuter hinzugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und fertig garen. Das Mangoldgemüse anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Béchamelsauce in einem Topf die Butter schmelzen, anschließend das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren die (Hafer-) Milch hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Sauce nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Topf vom Herd nehmen und in die noch heiße Sauce den geriebenen Parmesankäse einrühren.

Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Nun in einer Auflaufform abwechselnd Béchamelsauce, Lasagneplatten und Mangold schichten. Zwischen die Schichten einige Tomatenscheiben legen. Zuletzt Béchamelsauce in die Form geben und dann den geriebenen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen die Lasagne bei 200 Grad Ober-Unter-Hitze für 30 Minuten backen.

Guten Appetit!