

# { Gemüselasagne / Winter-Edition }

## Das brauchst du für 6 Portionen:

- einen Spitzkohl
- eine Stange Lauch
- etwas Grünkohl
- 3 Karotten
- ein Stück Knollensellerie
- 3 Schalotten
- etwas Rapsöl, den Saft einer halben Zitrone
- Currypulver, Muskatnuss, Kreuzkümmel (alles gemahlen)
- 4 Dosen stückige Tomaten oder alternativ etwa 1,2l selbstgekochte Tomatensoße aus dem Sommer
- 500g Lasagneplatten
- 200g Gouda (gerieben)
- ca. 6 EL Mehl
- 100g Butter
- ca. 0,5l Milch
- Salz, Pfeffer, Zucker



Tomatensoße	Gemüsemischung	Béchamelsoße
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schalotten schälen und fein würfeln.</li> <li>• In einem Topf etwas Rapsöl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.</li> <li>• 1TL Zucker, alternativ auch Honig, über die glasig gedünsteten Schalotten geben.</li> <li>• Wenn die Schalotten leicht karamellisiert sind, die Dosentomaten in den Topf geben und bei niedriger Hitze nach Möglichkeit 2-3h köcheln lassen. Je länger die Tomatensoße auf dem Herd steht, desto intensiver wird der Tomatengeschmack. Zur Not reicht aber auch eine halbe Stunde.</li> <li>• Zu Beginn die Soße probieren. Hat sie noch eine starke Säure, erneut etwas Zucker hinzugeben. Einen Teelöffel Salz kannst du nun auch schon in die Soße geben, fertig abgeschmeckt wird aber erst später.</li> <li>• Nun die Tomatensoße (falls gewünscht) pürieren und final abschmecken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Spitzkohl die äußerste Lage der Blätter entfernen, den Kopf halbieren und den Strunk heraus schneiden. Nun beide Hälften von oben nach unten herunterschneiden, sodass schmale Streifen entstehen. Den Grünkohl vom Stiel abzupfen und ggf. noch in kleinere Stücke schneiden oder reißen.</li> <li>• Spitzkohl und Grünkohl in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abwaschen und anschließend für 20-30 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Salzwasser ziehen lassen (dadurch wird Kohl etwas bekömlicher).</li> <li>• Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, in ein Sieb geben und abwaschen.</li> <li>• Karotten und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.</li> <li>• Den Kohl in ein Sieb schütten oder mit einer Schöpfkelle aus seinem Salzwasserbad nehmen.</li> <li>• Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Spitzkohl und Grünkohl (wenn nötig portionsweise) darin garen bis beides weich ist und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.</li> <li>• Anschließend in der gleichen Pfanne Karotten, Sellerie und Lauch ebenfalls garen bis alles weich ist und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter in einem Topf schmelzen und währenddessen Mehl und ausreichend Milch bereitstellen.</li> <li>• Sobald die Butter flüssig ist, so lange Mehl einrühren bis eine dickliche Masse entsteht.</li> <li>• Vorerst die Hitze nicht reduzieren und unter ständigem Rühren etwa die Hälfte der Milch nach und nach hinzugeben.</li> <li>• Die Soße sollte nun einmal kurz aufkochen, anschließend kannst du die Hitze reduzieren bzw. komplett abschalten und weiter Milch einrühren bis die Soße eine cremige Konsistenz erreicht hat.</li> <li>• Zum Schluss die Béchamelsoße mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.</li> </ul>



- Zuerst die Tomatensoße aufsetzen, dann das Gemüse portionsweise braten und alles zusammenmischen. Zum Schluss die Béchamelsoße kochen.
- Anschließend wird die Lasagne geschichtet und am Ende mit dem Käse bestreut. Ich nutze eine große Auflaufform (40cm x 30cm x 7cm).
- Beim Schichten kannst du natürlich vorgehen wie du möchtest, je nach Größe deiner Auflaufform ergeben sich mehr oder weniger Lagen. So Schichte ich die Lasagne immer: Ein wenig Tomatensoße auf den Boden der Auflaufform - Nudeln - Gemüse - Tomatensoße - Nudeln - Gemüse - Béchamelsoße - Nudeln - Tomatensoße und ein paar Klekse Béchamelsoße - Käse
- Die Lasagne im Ofen bei 200°C Umluft etwa 25 Minuten backen.