

Lasagne aus Schwarzkohl mit Sardellen

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 großer Bund Schwarzkohl (400 Gr)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400 Gr geschälte Tomatenkonserven
- 1 Glas Sardellen (75 Gr)
- ½ oder 1 ganzer roter Pfeffer (für Liebhaber)
- 1 Bund flache Petersilie (50 Gr)
- Bund Winterbohnenkraut (20 Gr)

Für die Bechamelsauce:

- 50-100 Gr Butter
- 50-100 Gr Mehl
- 1 l Milch
- Pfeffer, Salz & Muskatnuss
- 250 g Lasagneblätter
- etwas geriebener, würziger Hartkäse

des Getreides aus und schneiden Sie den Kohl in Streifen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im Sardellenöl anbraten, bis alles fertig ist.

Fügen Sie die geschälten Tomaten, Sardellen und gehackten Pfeffer (ohne Samen) hinzu.

Die Kräuter waschen, die Blätter vom Bohnenkraut nehmen und zur Sauce geben. Den Schwarzkohl dazugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Erst dann mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Wein würzen. Zum Schluss die fein gehackte Petersilie hinzufügen.

Für die Sauce: Butter bei schwacher Hitze schmelzen lassen, Mehl einrühren, eine Minute köcheln lassen. Dann die Milch nach und nach unter Rühren hinzufügen. Lassen Sie die Sauce 10 Minuten köcheln und rühren Sie sie dann und wann um. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Muskatnuss würzen.

Nehmen Sie eine große Auflaufform, füllen Sie sie mit Saucenschichten, Lasagne und Schwarzkohlsauce. Mit Bechamelsauce abschließen und etwas geriebenen Käse darüber streuen (falls gewünscht).

Stellen Sie das Gericht 45 Minuten lang in einen auf 175 ° C vorgeheizten Ofen.

Tip: Es ist ein kraftvolles Gericht, servieren Sie es mit einem frischen Salat.

Wenn Sie Bechamel-Sauce übrig haben, verwenden Sie diese beispielsweise als Basis für eine leicht gebundene Korbelsuppe, indem Sie ein Bündel fein gehackten Korbels einrühren. Köstlich zu Gemüse und Hühnerbrühe.