

Kohlrabi-Lasagne

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Lasagne

Für die Kohlrabi-Lasagne

4 Kohlrabi
2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Blattspinat
1 Prise(n) Muskat
3 Fleischtomaten
30 g Pinienkerne
100 g Gratinkäse (vegan)
Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce

1 Esslöffel Margarine
1 Esslöffel Speisestärke
300 ml Mandelmilch
1 Prise(n) Muskat
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

2 Zweig(e) Petersilie

Besonderes Zubehör

Auflaufform (26 x 18 cm)

Als **Kohlrabi-Fan** gibt's die Knolle bei mir häufig sowohl im Rohformat als auch klassisch – wie von Mutti als Rahmgemüse. Doch in Form einer **Kohlrabi-Lasagne** kam das Gemüse bei mir noch nie auf den Tisch. Ich muss zugeben, ich war anfangs auch noch etwas kritisch, ob Kohlrabischeiben meine heiß geliebten Lasagneplatten ersetzen können. Und hier mein Fazit: Ich war wirklich überrascht, wie herrlich herzhaft und stimmig das Ergebnis war. Die Kombination aus der leichten Süße knackiger Kohlrabischeiben und dem würzigen Spinat passt perfekt. Eingebettet in cremiger Béchamelsauce und überbacken mit veganem Gratinkäse, ist die Kohlrabi-Lasagne einerseits ein deftiger Gaumenschmaus und andererseits ein **Lasagnen-Leichtgewicht**. Nach einer üppigen Portion klassischer Lasagne ist das Foodkoma bei mir sonst nämlich vorprogrammiert, aber dieses Mal war auch nach dem Lunch noch an Arbeit zu denken. Übrigens: Am nächsten Tag schmeckt die Kohlrabi-Lasagne sogar noch besser!

- 1 -

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

- 2 -

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auflaufform mit Öl einfetten.

- 3 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Währenddessen Spinat waschen, dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, beiseitestellen.

- 4 -

Kohlrabi-Lasagne

Für die Sauce Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Speisestärke mit etwas Mandelmilch vermischen, unter die flüssige Margarine rühren und anschwitzen. Mandelmilch unter stetigem Rühren nach und nach hinzufügen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 5 Minuten leicht köcheln lassen, von der Hitze nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

- 5 -

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Auflaufform mit Kohlrabischeiben auslegen. Spinat, Tomaten und übrige Kohlrabischeiben abwechselnd schichten. Zwischendurch mit Béchamelsauce begießen. Mit einer Schicht Kohlrabischeiben und Béchamelsauce abschließen und Kohlrabi-Lasagne mit Pinienkernen und Gratinkäse bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30-40 Minuten goldgelb backen.

- 6 -

Petersilie hacken. Kohrabilasagne mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.