



Grünkohl(Federkohl)

- Geschmack:** Grünkohl liefert im Winter ein vorzügliches Gemüse. Die alten, härteren und herberen Sorten wurden durch Frost weicher +milder (Heute nicht mehr nötig).
- Vitamingehalt:** Überraschend hoher Vitamin-und Mineralstoffgehalt
- Verwendungsmöglichkeiten:** o. Stiele, kleinschneiden, mit Zwiebel dünsten, unter Kartoffelbrei heben +gratinieren (trad. zu Rindfleisch, Speck und spez. Wurst)



Rezept

01/05

Grünkohl-Lasagne mit Erdnüssen

1kg Frischer Grünkohl
1Zwiebel -(1)
2EL Butter-Reinfett
-oder Öl
125ml Gemüsebrühe
(Mengen anpassen)
Pfeffer + Muskatnuss
100g Erdnüsse, salzfrei
-o. grob
-gehackte Haselnüsse
Salz

1 Zwiebel -(2)
2EL Olivenöl
2EL (Reis-) Voll-
kornmehl -oder
-2 TI Stärke

1Dose/Glas Geschälte,
gestückel-te Tomaten -
400g -Abtropfgewicht

250g(Vollkorn-)
Lasagneblätter
100g Geriebener Käse

Grünkohlmasse:

Vom frischen Gemüse die Stiele abschneiden . Die Blätter gut waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Fett in einem weiten Topferhitzen, die Zwiebelwürfel (1) kurz anschwitzen, den Grünkohlzugeben, mitschwitzen und mit der Brühe ablöschen . Das Grünkohlgemüse bei geschlossenemDeckel ca. 20 Minuten weichkochen, würzen und auf einem Sieb gutabtropfen lassen. Das Kochwasser anderweitig weiterverwenden. Gesalzene Nüsse mit einem Tuch abreiben.

Tomatensauce:

Die Zwiebel (2) würfeln und im heissen Öl anschwitzen. Das Mehl oderdie Stärke zugeben und alles mit den Tomatenstücken ablöschen. DieSauce circa 10 Minuten im offenen Topf einköcheln lassen und würzen.(Die Lasagneblätter nach Packungsanleitung evtl vorkochen). Eine eckige Auflaufform (Lasagneform) einfetten und die Grünkohlmasse dünn einfüllen.

Einen Teil der Nüsse darüberstreuen. Lasagneblätter oben auflegen und einen Teil der Tomatensauce darauf verteilen. Eine dünne Schicht Käse darüberstreuen und wieder Lasagneblätter darüberlegen. Nun wieder Grünkohlmasse einfüllen und schichtweise fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die Lasagne zum Schluss mit Käse bestreuen und bei 180 GradC (Heissluft 175 GradC) circa 45 Minuten backen.

Tip : Nicht zu lange garen, sonst wird Grünkohl braun (Braunkohl) + verliert Vitamine
