



## GRÜNKOHL

Der hohe Gehalt an Inhaltsstoffen macht Grünkohl zu einem Gemüse mit besonderem gesundheitlichem Wert. Er hat den höchsten Gehalt an wertvollem Eiweiß und an Kohlehydraten. Ebenfalls hoch sind die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Eisen etc. Er ist der zweitstärkste Lieferant an Provitamin A. Der Geschmack des Grünkohls ist angenehm würzig, süßlich – herb und am ausgeprägtesten, wenn Frost über die Pflanzen gegangen ist. Die Geschmacksverfeinerung beruht darauf, dass Stärke im Blatt in Zucker umgewandelt wird, der nicht mehr abgeleitet wird.

### Grünkohl - Lasagne mit Tomatensoße

Für 4 Personen. Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + ca. 30 Minuten Backzeit

250 g Vollkorn- Lasagneplatten

#### Füllung

- 1200 g frischer Grünkohl
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer

#### Soße

- 1 mittlere Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 450 ml passierte Tomaten
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Rohrohrzucker
- Kräutersalz
- ½ TL Oregano
- 100 g Emmentaler, gerieben

Vom Grünkohl Stiele und dicke Rippen abschneiden, Blätter halbieren, quer in schmale Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Tropfnassen Grünkohl zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten dünsten. Eventuell etwas Wasser angießen, salzen und pfeffern.

Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Sojasoße und Zucker zugeben, etwa 15 Minuten köcheln lassen, mit Kräutersalz, Oregano/Basilikum abschmecken.

Lasagneplatten mit Grünkohl Gemüse und Tomaten- Soße abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, Käse obenauf streuen.

Im Vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 25 bis 30 Minuten überbacken.