

▪ **Die Küchenschlacht – Leibgerichte am 12. Januar 2026 (WH von 2019) – mit Alexander Kumptner**



Zara Yegin

Lasagne mit Quinoa-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Lasagne:

- 1 Packung Lasagneplatten
- 200 g Rinderhack
- 200 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g geriebener Pizzakäse
- 25 g Margarine
- 150 ml Milch
- 150 ml Gemüsefond
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- 25 g Mehl
- 1 Muskatnuss
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hack in einer Pfanne mit 2 Esslöffeln Öl anbraten. Zwiebel abziehen, klein hacken und zum Hack geben. Tomatenmark unterrühren und mit pürierten Tomaten und ein wenig Wasser ablöschen. Knoblauch abziehen, klein schneiden und dazugeben. Hacksauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen und 10 Minuten kochen lassen.

Für die Béchamelsauce Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und anschwitzen lassen. Gemüsefond langsam hinzugeben und immer gut umrühren. Milch hinzugeben und aufkochen lassen, die Hälfte des Pizzakäses in die Béchamelsauce geben und gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Boden der Auflaufform mit Hacksauce bedecken, darauf Lasagneblätter legen, anschließend Hacksauce darauf verteilen und mit Béchamel bedecken. Diesen Vorgang bis zur gewünschten Dicke wiederholen und mit Béchamelsauce abschließen. Mit dem restlichen Pizzakäse bestreuen und für 30 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Salat :

- 100 g Quinoa
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 7 Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 40 g getrocknete Cranberries
- 1 Limette
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen. Danach in einem Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Anschließend so lange köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist. Immer wieder mal umrühren, damit nichts anbrennt. Bei Bedarf Wasser zugeben oder überschüssiges am Schluss wegschütten. Quinoa nun auskühlen lassen.

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Gurke schälen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke, Tomaten, Zwiebelwürfel und Paprika mit Cranberries in eine Schüssel geben. Petersilie waschen, trockenwedeln, kleinhacken und unterheben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Sobald die Quinoa ausgekühlt ist, mit zum Gemüse in die Schüssel geben und untermengen. Mit Olivenöl, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Anschließend kalt stellen.

Lasagne auf Tellern anrichten, Quinoa-Salat daneben geben.