



## Spitzkohllasagne mit Flockenkruste

### Zutaten (für vier Personen)

12 Lasagneblätter  
1 Spitzkohl  
160 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl

500 g Hackfleisch, gemischt  
80 g Zwiebelwürfel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
je 50 g feine Würfel von Karotte, Lauch und Sellerie  
2 EL Tomatenmark  
250 ml Kalbsfond

80 g Parmesan, gerieben  
je 1 EL Weizen- und Gerstenflocken  
je 1 EL gerebelter Oregano und Thymian  
2 EL gehackte gemischte Kräuter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 50 Minuten)

Lasagneblätter in leicht sprudelndem Salzwasser ganz kurz blanchieren, kalt ablaufen und abtropfen lassen.

Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln und fein gewürfeltem Knoblauch in heißem Olivenöl angehen lassen, feine Gemüsewürfel zugeben, kurz mit anrösten. Tomatenmark mit einrühren, mit Kalbsfond angießen, aufkochen, köcheln lassen.

Lasagneform etwas ausfetten, Teigblatt einlegen, etwas Hackfleischfüllung darauf verteilen. Dann Streifen von Spitzkohl, in Olivenöl und Gemüsebrühe angedünstet, darauf verteilen und mit Teigblatt abdecken. Nun erst Hackfleischmasse, dann etwas Spitzkohl darauf verteilen, wieder mit einem Teigblatt abdecken. Noch etwas Hackmasse daraufgeben, mit gehackten gemischten Kräutern bestreuen und eine Flockenmischung mit Parmesan darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad eine knappe halbe Stunde überbacken.

### Nährwerte pro Person

727 kcal – 37 g Fett – 48 g Eiweiß – 57 g Kohlenhydrate – 4,75 BE

**Dieses Gericht ist eifrei.**