



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.