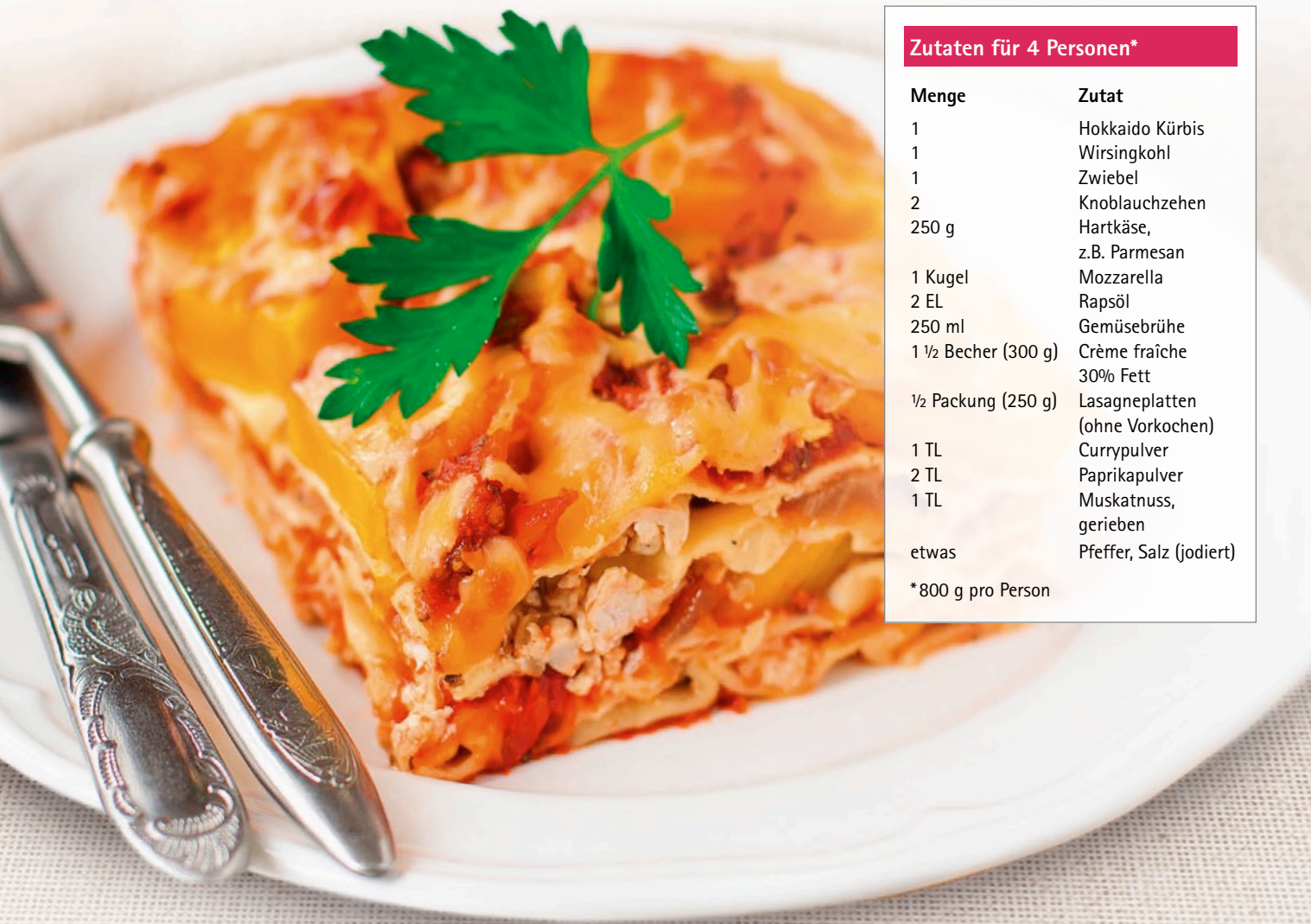


Kürbis-Wirsing-Lasagne



Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
1	Hokkaido Kürbis
1	Wirsingkohl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
250 g	Hartkäse, z.B. Parmesan
1 Kugel	Mozzarella
2 EL	Rapsöl
250 ml	Gemüsebrühe
1 ½ Becher (300 g)	Crème fraîche 30% Fett
½ Packung (250 g)	Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
1 TL	Currypulver
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Muskatnuss, gerieben
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)

*800 g pro Person

So wird's gemacht ...

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Kürbis waschen, zerteilen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Wirsing überbrausen, zerteilen und die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Hartkäse fein reiben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Nach etwa 4 Minuten die Wirsingstreifen und die Gewürze dazu geben. Kurz mitdünsten, dann die Brühe angießen und alles wenige Minuten köcheln lassen (das Gemüse sollte noch bissfest sein). Den Topf vom Herd nehmen, gut die Hälfte des geriebenen Käses und der Crème fraîche einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und mit einer Lage Lasagneplatten auslegen. Die Platten mit Gemüsemasse gut bedecken. Lasagneplatten und Gemüsemasse abwechselnd aufschichten, bis das Gemüse verbraucht ist, dann mit einer Lage Lasagneplatten abschließen. Die Oberfläche mit der restlichen Crème fraîche bestreichen, den restlichen Reibekäse darüber streuen und die Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Die Lasagne für ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche knusprig braun ist.

Variante: Die Gemüselasagne kann sehr vielseitig zubereitet werden, z.B. mit Spinat, Rosenkohl oder Paprika. Wichtig ist nur, die Gewürze passend dazu zu wählen.

Nährwerte pro Portion

Energie	992 kcal
Fett	56,7 g
Kohlenhydrate	81,4 g
Eiweiß	45,8 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.