

Rosenkohl-Linsenlasagne

Zutaten für 2 Portionen

80 g Belugalinsen
400 g Rosenkohl
1 Zwiebel
2 Karotten

2 Stangen Staudensellerie

1 EL Rapsöl
50 ml Brühe

2 Lorbeerblätter
Thymian
1 kleine Dose geschälte Tomaten
1/2 TL Piment, gemahlen
Salz, Pfeffer, Muskat

Sauce

2 EL Rapsöl
20 g Dinkelmehl Type 630
200 ml fettarme Kuhmilch
200 ml selbstgekochte Gemüsebrühe
Muskat
Pfeffer
Lasagneplatten (ca. 150g), möglichst Vollkorn, z.B. von Firma Rapunzel

40 g Parmesan, frisch gerieben

Die Linsen mit der doppelten Menge kaltem Wasser aufkochen und 25 min kochen lassen. Erst dann salzen. Das überschüssige Garwasser der Linsen über einem Sieb abgießen. Den Rosenkohl waschen und die Blätter einzeln vom Kohl ziehen. Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen, die Zwiebeln und die Rosenkohlblätter kurz andünsten, dann mit Brühe ablöschen. Lorbeerblätter, zerkleinerte Karottenwürfel, Thymian und Selleriescheiben sowie die geschälten Tomaten hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Muskat, Piment und Salz abschmecken. Lorbeerblatt entfernen und die gekochten Linsen zu dem Tomatengemüse geben.

Für die Béchamelsauce das Öl in einem Topf erhitzen und das Mehl hineinstäuben und leicht anschwitzen. Nach und nach Milch und Brühe unter ständigem Rühren angießen und leicht köcheln lassen. Zum Einschichten zunächst die Béchamelsauce dünn auf dem Boden verteilen, dann Lasagneplatten auflegen. Dann die Hälfte der Tomaten-Gemüsesauce daraufgeben und wieder Lasagneplatten einschichten. Dann dünn Béchamelsauce auf den Lasagneplatten verteilen und wieder Tomaten-Linsengemüse einschichten. Wieder eine Schicht Lasagneplatten daraufgeben. Reichlich Béchamelsauce auf der Abschlusschicht verteilen. Parmesan reiben und auf der Lasagne verteilen. Im vorgeheizten Ofen 30-35 min backen. Dazu einen Blattsalat servieren.