

FEINE KOHL-LASAGNE

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
<p><u>Gemüsefüllung</u> 2 EL Öl 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe 750 g Gemüse, z.B. Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Pak Choi ... 1/8 l Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Paprika, Sojasoße, Kräuter</p> <p><u>Bechamelsoße</u> 2 EL Butter 1 EL Mehl ½ l Milch ½ TL Salz 1 TL Brühepulver Pfeffer, Muskat 50 ml Sahne</p> <p>1 EL Öl für die Form 1 P. Nudelplatten 100 g Reibkäse</p>	<p><u>Gemüsefüllung:</u> - Knoblauch und Zwiebel häuten und würfeln - Wirsing putzen, Strunk entfernen, waschen, in Streifen schneiden - Brokkoli und Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen - Die grünen Blätter des Pak Choi abschneiden und waschen, die weißen Blattrippen waschen und in Streifen schneiden - Gemüse (außer grüne Pak Choi-Blätter!) in Öl andünsten, mit Brühe aufgießen, kurz dünsten, würzen – nicht durchgaren!</p> <p><u>Bechamelsoße:</u> - Butter erwärmen, Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen (mit Schneebesen) - Topf vom Herd nehmen, kalte Milch langsam zugeben und glattrühren - Topf wieder auf den Herd stellen, aufkochen lassen und 10-15 Min. auf kleinster Stufe garen VORSICHT: Soße kann leicht anbrennen!</p> <p><u>Fertigstellung:</u> - Auflaufform ölen - Soße, Gemüse, und Nudelplatten der Reihe nach einschichten, grüne Pak Choi-Blätter auf die Nudelplatten legen, dann weiter einschichten, - die letzte Schicht Gemüse mit Reibkäse bestreuen</p> <p>Garzeit: ca. 35 - 45 Minuten Gartemperatur: Ober- und Unterhitze 180 – 200°C</p>