

Mangold-Lasagne (4 Portionen)

Dauer: 60 Minuten

Zutaten:

Für die Béchamelsauce: 100g Butter, 80g Mehl, 800ml (Hafer-)Milch, ½ TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Zitrone;

Für die Füllung: 500g Mangold, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker;

Außerdem: Fett für die Form, Lasagneblätter, 80g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl in die Butter einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Mehlschwitze mit der Milch ablöschen und die Soße unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, bis sie sämig wird. Die Soße vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und

Muskatnuss abschmecken. Die Zitronenschale fein abreiben und die Zitrone auspressen. Die Soße damit nochmals abschmecken. Für die Füllung die Mangoldblätter grob hacken, die Stiele in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Mangoldstiele und Zwiebeln für ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann die Mangoldblätter und den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Mangoldmasse in einen Sieb geben und abtropfen lassen, damit die Lasagne nicht zu wässrig wird. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Auflaufform einfetten. Die Lasagne nun in der Reihenfolge Mangold, Béchamelsauce, Lasagneblätter schichten. Zum Schluss nur Béchamelsauce über die letzte Schicht Lasagneblätter geben und Parmesan darüber streuen. Im Ofen ca. 35 Minuten backen.

Lass‘ es dir schmecken!

