

Winterlasagne mit Kürbis und Grünkohl

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Kürbis: 750 g
- Grünkohl: 100 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Butter: 30 g
- Dinkelmehl: 40 g
- Milch: 250 ml
- Gemüsebrühe: 250 ml
- Öl: 1 EL
- Feta: 65 g
- Kürbiskerne: 10 g
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Zimtstange: 1 Stück

Zubereitung:

Zuerst die Béchamel zubereiten, dafür die Butter in einen Topf erhitzen, Mehl dazugeben und mit dem Milch-Gemüsebrühe-Gemisch glattrühren. Einmal aufkochen und wenn eine sämige Masse entstanden ist, zur Seite stellen. Kürbis waschen, bei Bedarf schälen und in dünne Scheiben oder Würfeln schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel etwas anbraten und den Kürbis dazugeben. Zimtstange ergänzen. Etwas anbraten und dann mit Wasser ablöschen – gerade so viel, dass der Kürbis leicht bedeckt ist. Zudecken und ca. 10 Minuten halbgar kochen, Zimtstange entfernen. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. In einer Pfanne Grünkohl kurz anbraten. Für die Lasagne in einer Auflaufform mit Béchamel starten, Lasagneblätter kurz in kaltes Wasser tauchen und darüber verteilen. Dann wieder Béchamel, Kürbis, Grünkohl, Béchamel, Lasagneblätter und so weit wiederholen, bis alles verbraucht ist. Mit Kürbis abschließen und in den Ofen geben. Nach ca. 20 Minuten fein geriebenen Feta und geschrotete Kürbiskerne darüberstreuen und weitere 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
308 kcal	16 g	8,1 g	27 g	15 g	10 g	5,69 g	2,1 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	L - Sellerie