

Informationen zur Sendung vom 14.11.2023

Linsen-Lasagne mit Pak Choi

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 6 Portionen)

Pasta

9 Stück Lasagneplatten

Linsensauce

250 g rote Linsen

1 Karotte

80 g Knollensellerie

100 g Lauch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 – 2 EL Tomatenmark

500 ml Tomatensaft

1 Lorbeerblatt

2 EL Oregano

Salz

geräuchertes Paprikapulver

Pfeffer

Olivenöl zum Anbraten

Käsesauce

30 g Butter oder Pflanzenfett

40 g Mehl

¼ l Milch

200 ml Sahne

70 g geriebener Hartkäse

Etwas Muskat

Salz

Gemüsefüllung

300 g Mini-Pak-Choi

Außerdem

80 g geriebener Käse zum Bestreuen

Frische Basilikumblätter

Zubereitung

Das Gemüse – bis auf den Lauch – schälen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel teilen. Das Stück Lauch in feine Ringe schneiden und Selleriescheibe und Karotte würfeln.

Für die Linsensauce Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Die Gemüsewürfel und das Tomatenmark zugeben und dabei umrühren. Nun die Linsen zufügen, alles mit Tomatensaft ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Paprikapulver und Oregano würzen. Einen Deckel auflegen und bei geringer Temperatur circa 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Sauce zu sehr einkocht, ein wenig Wasser oder Tomatensaft nachgießen.

Für die Käsesauce die Butter schmelzen und das Mehl zugeben. Beides gut verrühren und nach und nach Milch und Sahne angießen. Weiterrühren, bis alles abbindet. Mit Salz und Muskat würzen und einige Minuten köcheln lassen. Die Käsespäne unterheben und in der Nachwärme schmelzen lassen.

Die einzelnen Blätter der Pak-Choi-Stauden abzupfen. Das Gemüse waschen, circa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken.

In eine passende Form etwas Käsesauce geben und die erste Lage Lasagne-Blätter ausbreiten. Auf der Pasta großzügig Linsensauce verteilen. Einige Pak-Choi-Blätter auflegen und ein wenig Käsesauce drüber gießen. Das Schichten mit den Lasagne-Platten fortsetzen und abermals Linsenmasse und Gemüse in der Form verteilen. Als letzte Schicht wird mit Lasagne-Platten abgedeckt. Darauf die restliche Käsesauce verstreichen und mit Reibekäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 40 Minuten backen.

Informationen zur Sendung vom 14.11.2023

Linsen-Lasagne mit Pak Choi

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die Lasagne portionieren und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Ullas Küchentipps

Wer Lasagne ohne Fleisch zubereiten möchte, muss nicht zwangsläufig auf Veggie-Hack zurückgreifen. Weil es in der Küche oft schnell gehen soll und weil die Produkte an Hackfleisch erinnern, erfreuen sie sich immer größerer Beliebtheit.

Statt industriell hergestellter Erbsenproteinprodukte greife ich lieber zu Hülsenfrüchten, um Fleisch zu ersetzen. Rote Linsen zum Beispiel sind lecker und enthalten auch reichlich Eiweiß. Wenn sie nicht zu Brei verkocht werden und Möhren- und Selleriewürfelchen schön stückig bleiben, verleiht der "Fleischersatz" einer Lasagne eine angenehme Struktur.

Um eine Lasagne etwas leichter zu machen, gebe ich noch Pak Choi dazu. Der chinesische Senfkohl wird gerne in Wok-Gerichten verwendet. Es hat ein schönes Aroma und sorgt für reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Pak Choi wächst als große oder kleine Staude. Das Gemüse hat zurzeit Saison und kommt aus der Region.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!