

Spitzkohl-Lasagne

Zutaten

- 3 EL Weizenmehl
- 3 EL Butter
- Muskat, Salz, Pfeffer
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 300 g Spitzkohl
- 2 EL Olivenöl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Petersilie
- 250 g Vollkorn-Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 5 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Das Mehl wird in der heißen Butter angeschwitzt und unter Rühren mit der Milch versehen. Alles köcheln lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, häuten und würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln ebenfalls würfeln.

Hierauf den Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Den Backofen auf ca. 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Spitzkohl, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Die Tomaten unterheben und etwa 3 Minuten weitergaren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.

Schließlich die Auflaufform einfetten und die Lasagneplatten, das Hack und die Sauce in zwei oder drei Portionen einschichten. Den Parmesankäse darüber streuen und etwa 45 Minuten backen.

Schwierigkeit



leicht

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)

Last update:

11.11.2023

20:15

kochrezepte:hauptgerichte:spitzkohl-lasagne <https://kochen.dieckmann.cloud/kochrezepte/hauptgerichte/spitzkohl-lasagne>

- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Kochrezepte](#), [Hauptgerichte](#), [Lasagne](#), [Nudelgerichte](#), [Weizenmehl](#), [Butter](#), [Vollmilch](#), [Milch](#), [Muskat](#), [Salz](#), [Pfeffer](#), [Tomaten](#), [Knoblauch](#), [Zwiebeln](#), [Spitzkohl](#), [Olivenöl](#), [Hackfleisch](#), [Petersilie](#), [Lasagneplatten](#), [Parmesan](#)]

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

<https://kochen.dieckmann.cloud/kochrezepte/hauptgerichte/spitzkohl-lasagne>

Last update: **11.11.2023 20:15**

