

Gemüse-Lasagne mit Rote-Bete-Orangen-Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Lasagne:

½ Spitzkohl	3 Möhren	2 große Kohlrabi
1 Stange Staudensellerie	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
125 ml Kokosmilch	1-2 EL Tomatenmark	Dattelsirup
3 Zweige glatte Petersilie	½ EL mildes Currypulver	1 EL Ras el-Hanout
1 EL Zataar	Chiliflocken	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

250 g braune Champignons	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
Butter	Rapsöl	

Für die Fertigstellung:

250 g Husumer Deichkäse	Butter
-------------------------	--------

Für den Salat:

3 vorgeg. Rote Beten	25 g Babyspinat	1 kleine rote Zwiebel
1 Orange, Filets, Zesten	25 g Schmand	2 Zweige Dill
3 EL milder Brombeeressig	3 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Lasagne:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls abnehmen und große Spitzkohlblätter kurz in Salzwasser blanchieren. In ein Sieb legen und abtropfen lassen.

Möhren und Kohlrabi schälen und in einem Multizerkleinerer fein raspeln.

Staudensellerie von Fasern befreien und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und Ras el-Hanout hinzugeben und mit anrösten. Das Gemüse, bis auf die Spitzkohlblätter und Sellerie, dazugeben, durchschwenken und anrösten. Dann Staudensellerie zugeben. Tomatenmark einrühren und ebenfalls mitrösten. Kokosmilch angießen und alles 5-10 Minuten köcheln lassen. Alles mit Dattelsirup, Zataar, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienblätter abzupfen und dazugeben.

Für die Pilze:

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons in Rapsöl und Butter mit Zwiebel und Knoblauch anbraten.

Für die Fertigstellung:

Käse in feine Scheiben schneiden. Eine kleine Auflaufform fetten und abwechseln Spitzkohlblätter, geraspeltes Gemüse, Champignons und Käse schichten. Gemüse-Lasagne für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse schön braun ist.

Für den Salat:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken tupfen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Orange heiß abspülen, Zesten abreißen, dann schälen und Filets ausschneiden. Dill fein hacken.

Schmand, Brombeeressig, Olivenöl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete, Spinat, Zwiebel, Orangenfilets und Dill mit dem Dressing vermengen; Salat schließlich mit Oranzestesten garniert servieren.

Lisa Jacobs am 08. Mai 2024