



Mangold-Grünkern-Lasagne

(mit Kräuterseitlingen)

Zutaten für 2 Personen

120 g	Grünkern, geschrotet
300 g	Mangold
2	kleine rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
80 g	Kräuterseitlinge
4 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
1 Dose	Tomaten, gestückelt
1 TL	Oregano, getrocknet
	Pfeffer
1 Prise	Chiliflocken
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
200 ml	Milch
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Gouda
12	Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
1	Tomate
	Salz

- Grünkern in einem feinen Sieb waschen und nach Packungsanleitung zubereiten.
- Währenddessen Mangold waschen und putzen. Stiele von den Blättern trennen und beides in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Pilze putzen und in Streifen schneiden.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs anbraten. Mit 40 ml Wein ablöschen, gestückelte Tomaten und Oregano dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und bei niedriger Temperatur etwa 20 Min. köcheln.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Mangoldstiele etwa 4 Min. anbraten. Nach 2 Min. die Pilze dazugeben. Mit 40 ml Wein und etwa 4 EL Wasser ablöschen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. bissfest dünsten. Mangoldblätter dazugeben und 5 Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grünkern und Tomatensauce dazugeben und vermischen.
- Für die Béchamelsauce Butter schmelzen, Mehl darübergeben und anschwitzen, dabei immer rühren. Mit restlichem Wein und der Hälfte der Milch ablöschen und einkochen lassen.
- Unter Rühren die restliche Milch und die Brühe dazugießen. Bei niedriger Temperatur 10 Min. köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auflaufform (30 × 20 cm) einfetten. Boden der Form mit 3 Lasagneblättern auslegen, darauf ein Drittel der Mangold-Sauce verteilen und ein Drittel der Béchamelsauce darübergeben. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Käse reiben und über die Mangold-Lasagne streuen. Tomate waschen, Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und auf den Käse legen.
- Mangold-Lasagne im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Min. garen, bis der Käse goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen, auf Teller verteilen und genießen.

Tipp: Dazu passt ein knackiger Salat.