

Grünkernlasagne

für 6 Personen

(für eine Auflaufform von mind. 20 x 30 cm – von einer Fleischlasagne kaum zu unterscheiden ...)



Zutaten Grünkernsugo:

110 g Parmesan, in Stücken
140 g Grünkern
300 g Gemüse, in Stücken (Karotten, Zucchini, Kürbis, Kohlrabi ...)
1 Zwiebel, halbiert
3 Knoblauchzehen
20 g Olivenöl
750 g Tomatenpolpa (Tomatensauce aus der Dose bzw. Glas mit Tomatenstücken)
200 g Wasser
3 TL Kräuter der Provence (gehäuft)
2 TL Steakgewürz (alternativ Paprikapulver, Basilikum, Oregano, Thymian, Bohnenkraut, Koriander)
Suppengewürz
½ TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Lasagneblätter

Zutaten Bechamelsauce:

60 g Butter
60 g Mehl
500g Milch
½ TL Salz
Muskatnuss, gemahlen

Zubereitung Grünkernsugo:

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
2. Grünkern in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
3. Gemüse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.
4. Zwiebel und Knoblauch **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
5. Öl zugeben und **3 Min./120 Grad/Stufe 2** dünsten.
6. Grünkernschrot und Gemüse zugeben, **2 Min./100 Grad/Linkslauf/Stufe 2** dünsten.
7. Polpa, Wasser und Gewürze zugeben, **20 Min./100 Grad/Linkslauf/Stufe 0,5** garen.
8. Grünkernsauce kräftig abschmecken und umfüllen. Mixtopf spülen.

Zubereitung Bechamelsauce:

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **8 Min./100 Grad/Stufe 3** garen, abschmecken.

Fertigstellung:

1. Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen.
2. Auflaufform mit Butter oder Öl ausfetten und wie folgt befüllen:

Sugo, Lasagneblätter, Sugo, Bechamel, Lasagneblätter, Sugo, Bechamel, Lasagneblätter, Bechamel (also jede Schicht in Summe 3 x).

3. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.
4. Im vorheizten Ofen ca. 40 – 45 Minuten backen bzw. so lange, bis der Käse schön braun ist.
5. Mit grünem Salat servieren!

Info:

Grünkern ist halbreif geernteter Dinkel, der unmittelbar nach der Ernte gedarrt wird. Aufgrund des Trocknungsverfahrens ist sehr schmackhaft und wird für kräftige Speisen verwendet!