

# Weißkohl-Lasagne mit Grünkern-Bolognese

## Zutaten für 4 Portionen:

1	Weißkohlkopf (ca. 800 g)
200 g	Grünkern
1 große	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Tomaten
1 geh. TL	Gemüsebrühepulver
2 EL	Olivenöl
250 g	Tomatenpassata
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Zitronensaft
1 EL	getrocknete „Italienische Kräutermischung“
	Steinsalz
	schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
200 g	Käse, z. B. Gouda



## Zubereitung:

Den Kohlkopf in einem großen Kochtopf fast bedeckt mit leicht kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten blanchieren. So lassen sich die Blätter anschließend gut ablösen. (mind. 500 ml vom Kochwasser aufbewahren)!

In der Zwischenzeit:

Den Grünkern grob schroten. Die Zwiebel würfeln, die Knoblauchzehe fein hacken. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Den Käse reiben. Eine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) einfetten.

Weißkohl aus dem Kochwasser heben, im Nudelsieb etwas abkühlen lassen und den Strunk großzügig herausschneiden. Dann die Blätter vorsichtig vom Stängelansatz her abblättern.

Vom Kochwasser 500 ml abmessen, in 1 L Kochtopf füllen, Grünkern hineinrühren, Gemüsebrühepulver zugeben und aufkochen. Ca. 2 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und Grünkernmasse ca. 15 Minuten ausquellen und abkühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Öl in einem 2 L Kochtopf Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig dünsten. Tomaten, Tomatenpassata, Tomatenmark, Kräutern und Zitronensaft zu den Zwiebeln geben. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die vorbereitete Auflaufform zuerst eine Schicht Kohlblätter etwas überlappend hineinlegen (ggf. die dicken Rippen herausschneiden), dann die Hälfte der Grünkernmasse überstreichen, die Hälfte der Tomatensauce darüber verteilen und die Hälfte vom Käse überstreuen. Das Ganze einmal wiederholen: Kohlblätter, Grünkernmasse, Tomatensauce, Käse.

Backzeit auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Min.

*Varianten:*

- *statt Tomatenpassata weitere ca. 300 g frische Tomaten verwenden.*
- *statt über Buchenholz geräuchertem Grünkern z. B. Roggen verwenden und die Getreidemasse dann mit 2 – 3 Tropfen „Liquid Smoke“ abschmecken.*