

Mangold-Lasagne

Für 4 Portionen:

1 Mangoldstaude (800 g)	2 EL Öl	100 g Zwiebeln
Salz, Pfeffer	frische Kräuter	200 g vollfetter Käse
250 g Lasagneblätter	30 g Pinienkerne	

Bechamelsoße:

60 g Butter	70 g Mehl	1 L Milch
100 ml frischer Orangensaft	Orangen-Abrieb	Salz, Pfeffer

Vom Mangold den Wurzelansatz abschneiden, einzelne Blätter waschen. Fleischige Blattstiele abtrennen, in kleine Würfelchen schneiden, Blattgrün grob zerteilen. Zwiebeln fein hacken, Kräuter waschen, grob hacken, Nüsse anrösten.

Zwiebeln in einem Topf in Öl andünsten, gewürfelte Mangoldstiele dazugeben, mit dünsten. Dann das Blattgrün in den Topf geben, alles etwa 2 Minuten sanft garen. Kräuter und Nüsse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käse reiben, beiseitestellen. Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin hell anschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Nach und nach Milch, Wasser, zuletzt Orangensaft unterrühren. Auf dem Herd kurz aufkochen, dabei weiter rühren. Geriebenen Käse unterheben, mit Salz, Pfeffer, Orangenschale würzen.

In eine gefettete Auflaufform etwas Soße geben, dann abwechselnd in mehreren Schichten Lasagneblätter, dann Mangold, dann Soße einfüllen. Zum Schluss über eine Soßenschicht noch etwas Käse streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen.

Tipps:

Eine 'schlanke' Version dieser kalorienreichen Lasagne: Nehmen Sie für die Bechamelsoße Halbfettbutter und Halbfettmilch. Nudelplatten für Lasagne werden heute so produziert, dass Sie sie nicht mehr vorkochen müssen.

Stielmangold hat deutlich stärkere Mittelrippen als Blattmangold. Diese brauchen eine längere Garzeit als das Blattgrün. Man kann die Stiele auch separat als Gericht zubereiten. Sie ergeben eine spargelähnliche Gemüsebeilage.

test Oktober 2008