



## Grünkern- Lasagne



„Alles in Butter“ vom 1. März 2025

Autor: Helmut Gote

Redaktion: Heiko Hillebrand

### Zutaten

- 250 g Grünkernschrot
- 100 g Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 Dose Tomatenwürfel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Pfeffer, Salz, Olivenöl

### ... für die Béchamelsauce

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- ca. 750 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

### ... außerdem

- 1 Packung Lasagne-Nudelblätter
- 100 g frisch geriebener Parmesan

### Zubereitung

- Den Grünkernschrot in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis man sein Raucharoma deutlich riechen kann.
- Das ganze Gemüse (inkl. Knoblauch) schälen und waschen, grob zerkleinern und im Mixer fein hacken oder auf dem Gemüsehobel mittelfein reiben.
- Dann das Gemüse im Olivenöl etwa 5 Minuten dünsten, dabei salzen und pfeffern.
- Den gerösteten Grünkernschrot einrühren, kurz mitdünsten lassen, mit dem Rotwein ablöschen, Dosentomaten mit ihrem Saft dazu gießen, Tomatenmark dazugeben und zum Schluss 500 ml Wasser. Optimal ist, wenn die Flüssigkeit etwa 1 cm über dem Grünkerngemüse steht.
- Den Thymian und die Lorbeerblätter hinzufügen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zum Kochen bringen. 5 Minuten lang bei geringer Hitze köcheln lassen, umrühren, den Herd abschalten, und die Grünkernmasse bei geschlossenem Deckel 30 Minuten lang ziehen lassen.
- Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen, dann das Mehl einrühren. Sobald es von der Butter aufgesaugt ist, etwa 200 ml Milch angießen. Auch die wird wieder von der Mehl-Butter-Masse aufgesogen, während Sie rühren, bis die Masse glatt ist. So schrittweise weiter vorgehen, bis die gesamte Milch verbraucht und eine glatte, flüssige Sauce entstanden ist. Dann würzen und abschmecken.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Grünkernmasse abschmecken, Lorbeerblätter und Thymianzweige entfernen.
- Auflaufform mit etwas Béchamelsauce bestreichen und mit Nudelblättern auslegen.
- 1/3 der Grünkernmasse auf den Nudel-Blättern verstreichen, darauf 1/3 der Béchamel verteilen.
- Mit Lasagne-Blättern abdecken und in der gleichen Weise noch zweimal so schichten, aber etwas Béchamel übriglassen, um auch die oberste Nudelschicht zu bedecken. Ganz oben den Käse aufstreuen.
- Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und die Lasagne im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Alufolie entfernen und in weiteren 30 Minuten fertigbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und servieren.