

Kohlrabi-Lasagne mit Hack

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Kohlrabi
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhack
- 1 Paket passierte Tomaten
- 2 EL Majoran
- Pfeffer
- 150 ml (1,5% Fett) Milch
- 1 Ei
- 400 g fettarmer (bis 16% Fett) Frischkäse
- Muskat

Kohlrabi putzen, schälen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser 5-7 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Passierte Tomaten hinzufügen und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Bolognese mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Währenddessen den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Milch mit Ei und der Hälfte des Frischkäses in einer Schüssel glatt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den übrigen Frischkäse unter die Bolognese rühren.

Die Kohlrabischeiben abwechselnd mit der Bolognese in eine Auflaufform schichten. Zum Schluss die Lasagne mit der Eiermilch übergießen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen