

Weißkraut-Lasagne

Zutaten:

1,5 kg Weißkrautkopf
1-2 Zwiebeln
600 g Möhren
Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlener Kümmel
200 g süße Sahne (Schlagsahne)
300 g Naturjoghurt
150 g geriebener Käse

Arbeitsschritte:

1.
Entferne die äußeren Blätter des Krautkopfes.
Halbiere ihn, entferne den Strunk und entblättere den Kopf.
Wasche die Krautkopfblätter und lass sie abtropfen.
2.
Erhitze etwas Öl in einem sehr großen Topf (je nach Topfgröße evtl. Krautmenge auf 2 x aufteilen).
Brate die Krautblätter kurz an und lösche mit etwas gesalzenem Wasser ab.
3.
Koche die Krautblätter ca. 20 Min.
Sie sollten weich, aber nicht zerkocht sein.
4.
Bereite in der Zwischenzeit die Zwiebel und Möhren vor.
Raspele die Möhren grob.
Würfele die Zwiebel und brate sie zusammen mit den Möhren in einer Pfanne mit etwas Öl an.
5.
Würze mit Salz, Pfeffer und Kümmel.
Lösche mit Sahne und Joghurt ab.
Schmecke ab, ob nachgewürzt werden muss.
6.
Heize den Backofen auf 200° C vor.
Fette eine große Auflaufform ein.
7.
Schütte die gekochten Krautblätter in ein Sieb ab.
Schichte nun im Wechsel Krautblätter, Möhrensoße und Käse.
Beginne und ende mit einer Krautschicht.
8.
Backe die „Lasagne“ noch ca. 30 Min.

Tipp:

Diese „Lasagne“ ist ein kohlenhydratarmes Essen, das trotzdem sättigt, allerdings bei empfindlichen Menschen zu Blähungen führen kann.

Dazu können auch Kartoffeln, Brot oder Nudeln serviert werden.

