

MANGOLD-LASAGNE

Zutaten
(für 6 Portionen)
1 Mangoldstaude, etwa 800 bis 1000 g
2 EL Albaöl/Albaöl Olive
100 g fein gehackte Zwiebeln
Salz, Pfeffer
60 g geröstete Pinienkerne
250 g Lasagneblätter
frische, gehackte Kräuter
Béchamelsauce:
50 ml Albaöl/Albaöl Olive (45 g)
70 g Mehl
1 l Milch
100 ml frisch gepresster Orangensaft
abgeriebene Orangenschale
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
250 g geriebener Hartkäse, z. B. Appenzeller

Zubereitung
Vom Mangold den Wurzelansatz abschneiden. Die fleischigen Blattstiele waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Blattgrün ebenfalls waschen und grob zerteilen.
Zwiebeln in einem großen Topf in Albaöl andünsten, Mangoldstiele hinzugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Zum Schluss die grünen Mangoldblätter hinzufügen und diese etwa 1 Minute mitgaren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und unterheben. Für die Béchamelsauce das Mehl in Albaöl anschwitzen. Nach und nach die Milch unterrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Zuletzt Orangensaft, Orangenschale und $^2/_3$ vom geriebenen Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.
In eine große, mit Albaöl gefettete Auflaufform etwas Sauce geben.
Dann schichtweise Lasagneblätter, Mangold und Sauce einfüllen. Über die letzte Saucenschicht den restlichen Käse streuen.
Backen: ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze.
Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
648 kcal | 36 g Fett | 29 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 50 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®