

BIO-KOHLRABI-LASAGNE MIT BIO-KÄFERBOHNEN



Doris Prugger, schwingt seit Jänner 2017 selbst den Kochlöffel in der Küche im „Bio-Hotel Herold“ in der Ramsau. Die begeisterte Bio-Köchin hat die Hotelküche zur Gänze auf Bio-Lebensmittel umgestellt und bietet ihren Gästen neben dem Bio-Frühstück am Abend 2 gängige Bio-Menüs. Die Chefin des Hauses kocht vegetarisch auf Wunsch gerne vegan, gluten- und/oder laktosefrei. Vieles ist in diesem Bio-Hotel möglich, individuelle Kostformen genauso wie ganzheitliche Wellnessangebote.

www.herold-ramsau.com

ZUTATEN

- 100 g Bio-Käferbohnen
- 200 g Bio-Rollgerste
- 4 Stk. Bio- Kohlrabi (große)
- 1 Stk. Bio-Lauch
- Bio-Olivenöl
- 2 Dosen Bio-Tomatenstücke á 400 g
- 200 g Bio-Käse (od. veganer Käse)
- Bio-Agavendicksaft
- Bio-Sojasauce (Strong Tamari)
- Salz
- Bio-Pfeffer
- Bio-Chilli
- frische Bio-Kräuter (Bio-Oregano, Bio-Basilikum, Bio-Petersilie)

Bechamel-Sauce

- 50 g Bio-Butter (od. Bio-Sonnenblumenöl)
- 50 g Bio-Dinkelmehl
- 500 ml Bio-Milch (od. Bio-Haferdrink)
- Bio-Muskatnuss
- Bio-Pfeffer
- Salz
- 100 g Bio-Käse

ZUBEREITUNG

Käferbohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag weich kochen. Rollgerste mit Wasser und Salz ca. 5 Minuten köcheln lassen, ausschalten und quellen lassen.

Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Im Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen.

Für die Rollgerstel-Sauce Lauch putzen, schneiden; in Olivenöl anbraten, Rollgerste und weiche Käferbohnen dazugeben (alternativ 400 g Bio-Käferbohnen aus der Dose). Mit den Tomatenstücken ablöschen, mit Salz, Agavendicksaft, Sojasauce, Pfeffer, Chilli, frisch gehackten Kräutern und etwas Kürbiskernöl abschmecken.

In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl zugeben und kurz durchrösten (helle Farbe) mit Milch ablöschen, zu einer glatten Sauce rühren und unter Rühren einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, eine Schicht Bechamel-Sauce reingeben, Kohlrabi-Scheiben drauf legen, eine Schicht Rollgerstel-Sauce darüber geben und mit einer Bechamel-Schicht abschließen. Gemüse und Saucen in dieser Reihenfolge schichten und auf der letzten Bechamel-Schicht den geriebenen Käse verteilen. Die Kohlrabi Lasagne ca. 35 Minuten bei 180° C im Backrohr backen. Damit man die Lasagne gut schneiden kann, muss sie etwas abkühlen.

Die Lasagne-Stücke dekorativ auf Tellern anrichten.

Gutes Gelingen, wünschen **Doris Prugger** und **Bio Ernte Steiermark**