

## Grünkohl - Lasagne

### **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Vollkorn-Lasagneplatten

### **Füllung:**

1200 g frischer Grünkohl  
2 Zwiebeln, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gewürfelt  
2 Essl. Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer

### **Soße:**

1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gewürfelt  
1 Essl. Olivenöl  
450 ml passierte Tomaten  
1 Teel. Sojasoße  
1 Essl. Rohrohrzucker  
Kräutersalz  
½ Teel. Oregano  
4 Blättchen Basilikum, gehackt  
100 g Emmentaler, gerieben

### **Zubereitung:**

1. Vom Grünkohl Stiele und dicke Rippen abschneiden, Blätter in schmale Streifen schneiden
2. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten.
3. Grünkohl zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 min. dünsten. Eventuell etwas Wasser angießen, salzen, pfeffern.
4. Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Sojasoße und Zucker zugeben, etwa 15 min. köcheln lassen, mit Kräutersalz, Oregano und Basilikum abschmecken.
5. Lasagneplatten mit Grünkohlgemüse und Tomatensoße abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, Käse obenauf streuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Heißluft 180 Grad) etwa 25 bis 30 min. überbacken.