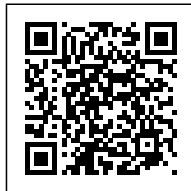


# BLAUKRAUTLASAGNE



Blaukrautlasagne mit Quinoa ist vielleicht eine ungewöhnliche Kombination.

## Zutaten:

- 1 Blaukraut
- 200 g Quinoa
- 450 g Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- 1 Zwiebel
- 20 g Öl
- 1 Paprika
- 2 gelbe Rüben
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Senf
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- Olivenöl zum Beträufeln

## Zubereitung:

Die Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. So lange waschen, bis das Wasser unter dem Sieb klar abläuft. Es ist wichtig, die Quinoa vor dem Kochen abzuwaschen, um die bitteren Saponine zu entfernen.

In einen Topf gebe ich das Wasser, Quinoa und das Gemüsebrühenpulver. Gut verrühren, Deckel drauf und die Mischung zum Kochen bringen. Dann die Hitze soweit reduzieren, dass alles nur ganz leicht köchelt. Zwischendurch umrühren. Nach 15 Minuten den Topf zur Seite stellen und den Deckel abnehmen. Die Quinoa noch für weitere 15 Minuten quellen lassen, fertig.

Während die Quinoa kocht, widme ich mich dem Blaukraut.

Das Blaukraut viertle ich und schneide jeweils den Strunk heraus. Jetzt vorsichtig von den Vierteln jeweils einzelne Blaukrautblätter lösen. Die dicke Blattrippe schneide ich keilförmig heraus und anschließend werden die Blätter blanchiert. Dafür kommt in einen großen Kochtopf gut 2 Liter Wasser. Dieses zum Kochen bringen und erst dann 1 EL Salz unterrühren. Jetzt gebe ich einige Blaukrautblätter in das kochende Wasser und lasse diese gut 4 Minuten darin. Danach sollten die Blätter weich genug sein. Die einzelnen Blaukrautblätter mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Natürlich kann ich nicht den ganzen Blaukrautkopf verwenden, da am Ende die Blätter zu klein wären. Aus diesem „Rest“ bereite ich einen schmackhaften

[Blaukrautsalat](#) zu.

Die Zwiebel schälen und halbieren. Ab damit in den Mixtopf. Gelbe Rüben und Paprika putzen, in grobe Stücke schneiden und zu der Zwiebel in den Mixtopf geben. Alles für 5 Sekunden mit Hilfe des Spatels auf Stufe 5 zerkleinern. Das Öl zugeben und für 5 Minuten auf Varoma auf Stufe 2 dünsten. Anschließend zu der Quinoa in den Topf geben. Hefeflocken, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gründlich mischen.

Jetzt nehme ich aus meinem Fundus eine schöne große Auflaufform her und fette diese aus. Zuerst gebe ich etwas von der Quinoamasse hinein, darauf einige blanchierte Blaukrautblätter. Dies mache ich abwechselnd so, bis alle Blaukrautblätter aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte die Quinoamasse sein. Nun noch mit etwas Olivenöl beträufeln und ab damit in den Backofen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 30 Minuten backen.