

## **Der Vorkoster**

### **Aufläufe: Was steckt hinter dem perfekten Ofenglück?**

#### **Die Rezepte**

Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf	2
Rosenkohlgratin mit Nusstopping	4
Sizilianische Lasagne	6

## Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf

Rezept von Björn Freitag

Auch so geht Lasagne! Björn Freitag verwendet statt Nudeln Kohlrabischeiben – lecker und kohlenhydratarm.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kohlrabi (etwa 400 g)
- Salz
- 250 g dunkle Champignons
- Rapsöl, zum Anbraten
- 500 g Hackfleisch, halb/halb
- 1 Lorbeerblatt
- Muskatnuss
- Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1-2 EL Mehl
- 1 Bio Zitrone
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 100 g Emmentaler, am Stück

### Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen
- Die Blätter des Kohlrabis entfernen, aber nicht wegwerfen. Kohlrabi schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Das geht

- besonders gut mit einer Aufschnittmaschine. Darauf achten, dass die Scheiben dünn und gleichmäßig geschnitten sind.
- Kohlrabischeiben für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.
  - Champignons in Scheiben schneiden. Nach Belieben den Stiel zuvor entfernen.
  - Rapsöl in einem Topf sehr hoch erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Pilze und Lorbeerblatt zum Hackfleisch geben und mit geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen. Die Hitze nach fünf bis sechs Minuten reduzieren.
  - Das Hackfleisch salzen und vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen.
  - Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf erhitzen bis sie braun wird, dann ein bis zwei Esslöffel Mehl hinzufügen, Muskatnuss hineinreiben und alles kurz anrösten. Dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden und nichts am Topfboden ansetzt.
  - Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
  - Die Béchamel etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen und dabei mit einem Schneebesen weiter umrühren. Die Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten.
  - Den Boden mit einer Schicht Kohlrabischeiben auslegen. Darauf das Hackfleisch und die Champignons verteilen. Eine dünne Schicht Emmentaler darauf geben und mit Béchamelsoße beträufeln. Den Vorgang wiederholen. Mit einer Schicht Emmentaler abschließen.
  - Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 160 °C Umluft für etwa 35 Minuten backen.
  - Die Kohlrabiblätter waschen, fein hacken und den fertigen Auflauf damit bestreuen. Guten Appetit!

## Rosenkohlgratin mit Nusstopping

Rezept von Emmi Prolic

Aufläufe ohne Nudeln oder Kartoffeln? Das geht! Foodbloggerin Emmi beweist es mit einem "Low Carb"-Rosenkohlgratin. Wer Rosenkohl nicht mag, kann ihn einfach ersetzen - zum Beispiel durch Brokkoli oder Romanesco.



### Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Rosenkohl
- 80 g Frühstücksspeck
- 150 g Sahne
- 150 g Schmand
- 3 Eier
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 50 g Emmentaler, am Stück
- 1 EL Haselnüsse
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss
- 3-4 Zweige frischer Thymian
- Salz

**Tipp:** eine runde Tarteform von etwa 30 cm Durchmesser eignet sich besonders gut.

**Zubereitung:**

- Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Die Auflaufform leicht mit Butter einfetten.
- Den Emmentaler fein reiben und die Haselnüsse hacken.
- Boden und Ränder der Form mit Frühstücksspeck auslegen.
- Rosenkohl waschen, abtropfen lassen und die Strünke großzügig abschneiden. So fallen die äußeren Blätter fast von alleine ab. Wenn sie sich nicht von selbst lösen, von Hand abziehen. Die Strünke kreuzweise einschneiden, damit der Rosenkohl gleichmäßiger gart. Dies ist vor allem bei großen Sprossen sinnvoll.
- Den Rosenkohl in einem Topf gut mit Wasser bedecken. Salz hinzufügen, aufkochen und dann 10 Minuten sanft ohne Deckel köcheln lassen.
- Währenddessen die Füllung vorbereiten: Sahne, Schmand, Eier und gehackten Thymian verquirlen und kräftig mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abrunden.
- Rosenkohl nach 10 Kochminuten in ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas ausdampfen lassen. Die Sprossen halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in die Auflaufform schichten.
- Die Eier-Sahne-Masse gleichmäßig über den Rosenkohl gießen. Den geriebenen Emmentaler und die gehackten Haselnüsse darüber verteilen.
- Bei 180 °C Umluft auf mittlerer Schiene für 30 Minuten backen, bis der Käse gebräunt ist. Mit einem Messer oder Holzstäbchen prüfen, ob der Kohl die gewünschte Konsistenz hat. Eventuell die Zeit im Ofen anpassen.

## Sizilianische Lasagne

Rezept der Familie Di Dino

Schicht um Schicht zum perfekten Lasagne-Genuss. Ein echt sizilianisches Familienrezept nach Art der Großmutter.



### Zutaten für 6-8 Personen:

#### Für das sizilianische Ragù:

- 1 große Zwiebel
- 100 g Parmaschinken am Stück
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 mittelgroße Möhren
- 300 g gefrorene Erbsen
- 1 Tube Tomatenmark (200 g)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 300 ml Rotwein
- getrockneter Oregano
- 1 TL Wildfenchelpesto
- 2 Flaschen à 700 ml passierte Tomaten

**Für die Béchamelsauce:**

- 100 g Butter
- 100 g Mehl
- Muskatnuss
- 1,5 l Milch
- Salz

**Für die Lasagne:**

- 1 ½ Packungen Lasagneplatten (à 500 g)
- 300 g Mozzarella
- 250 g Grana Padano oder sizilianischer Hartkäse

**Zubereitung:****Für das sizilianische Ragù:**

- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Parmaschinken fein würfeln. Beides in einen großen Topf geben und mit etwas Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Hackfleisch hinzufügen und bei maximaler Hitze anbraten, bis es braun und krümelig ist.
- Möhren schälen. Sellerie und Möhren klein schneiden und mit den Erbsen und Tomatenmark zum Hackfleisch geben. Gemüse für einige Minuten mitbraten, bis es etwas weicher geworden ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Rotwein hinzufügen und kurz einkochen lassen.
- Eine Prise Oregano und Fenchelpesto hinzufügen, dann die passierten Tomaten einrühren.
- Ragù mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bei niedriger Hitze mit aufgelegtem Deckel für etwa zwei Stunden köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

**Für die Béchamelsauce:**

- In einem Topf die Butter schmelzen und etwa  $\frac{1}{4}$  der Muskatnuss hineinreiben.
- Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren, bis alle Klumpen aufgelöst sind.
- Eine Minute anschwitzen, dann die Milch in kleinen Mengen (ca. 200 ml) hineinrühren und aufkochen lassen, bis die Sauce eindickt.
- Mit Salz nach Geschmack würzen.

**Für die Lasagne:**

- Das Ragù auf dem Boden einer ausreichend großen Backform verteilen.
- Eine Schicht Lasagneplatten darauflegen.
- Dann jeweils eine Schicht Ragù, Béchamelsauce, gewürfelter Mozzarella und geriebener Hartkäse.
- Diesen Schichtvorgang drei oder vier Mal wiederholen.
- Die oberste Schicht sollte aus Ragù, Béchamelsauce und Käse bestehen.
- Die Lasagne bei 180 °C für 40 Minuten in den Backofen geben, bis sie goldbraun ist und „blubbert“.
- Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen, damit sie sich leichter schneiden lässt.