



Chinakohl

Vitamine für den Winter

Egal ob als Salat, im Auflauf oder als Roulade, Chinakohl lässt sich in verschiedenen Varianten verwenden und durch seinen milden Geschmack leicht in vielen Speisen mit anderen Zutaten kombinieren. Zudem ist er sehr reich an Ballaststoffen, Vitamin C, B-Vitaminen sowie Kalium, Calcium und Eisen. Also eine richtige Vitaminbombe für den Winter.

Chinakohl-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

800g Chinakohl gewaschen
200g Karotten geputzt
1 Zwiebel geputzt
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano,...)
frisch oder getrocknet
250g Lasagneblätter
250g Frischkäse
150ml Milch
200g geriebener Käse (mager)

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streife schneiden, Karotten raspeln oder klein hacken. Zwiebel in Öl anschwitzen, Gemüse kurz mit-rösten und mit allen Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Frischkäse mit Milch verrühren und wie Bechamelsauce verwenden. Backrohr auf 200°C Heißluft vorheizen.

In der Zwischenzeit in einer Auflaufform abwechselnd Gemüsegemisch, Lasagneblätter und Frischkäsesauce schichten. Abschließen mit Frischkäsesauce und darauf den geriebenen Käse geben. Für ca. 20min die Lasagne goldbraun backen und ca. 1h im abgeschalteten Rohr nachziehen lassen.

Zur Lasagne passt perfekt grüner Salat.

**Gutes Gelingen
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**