

## Sauerkraut-Lasagne

Die Lasagne ist schnell gemacht und außerdem ein sehr praktisches Gericht. Man kann größere Portionen davon zubereiten und dann über Nacht gut im Kühlschrank lagern. Die Lasagne ist am nächsten Tag schnell aufgewärmt, so spart man sich einmal frisch kochen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Auflaufform (ca. 30 cm x 20 cm). Das ergibt ca. vier Portionen.

### Zutaten für die Béchamelsauce:

- 3 Schalotten
- 60 g Butter
- 3 EL Mehl
- 500 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Muskat, frisch gerieben
- 1 TL Schalenabrieb von der Bio-Zitrone
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten für die Lasagne:

- 500 g Sauerkraut (servierfertig z.B. aus der Dose)
- 20 g Butter zum Einfetten der Form
- Je nach Größe ca. 12 Lasagne-Platten (frisch oder getrocknet) für 3 Schichten
- 200 g geriebener Käse zum Überbacken (z.B. Emmentaler, Gouda, Greyezer)

**Zubereitung:**

- Für die Béchamelsauce die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
- Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Schalotten-Würfel darin rund 5 Minuten andünsten.
- Mehl hinzufügen, alles gut mischen und alles weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Mehlbutter immer wieder wenden, sie sollte nicht zu dunkel werden.
- Topf vom Herd nehmen und mit der Milch ablöschen, Zutaten kräftig mit dem Schneebesen verrühren, bis eine sämige Sauce ohne Klümpchen entsteht. Topf zurück auf die Flamme setzen und die Sauce einmal unter Rühren aufkochen lassen.
- Sahne hinzufügen und Sauce mit den Gewürzen und dem Zitronenabrieb abschmecken. Ist sie zu dick, dann mit einem Schuss Wasser verdünnen.
- Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen.
- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Auflaufform mit Butter einfetten und mit einer Schicht Lasagne-Platten auslegen.
- Ca. ein Viertel der Sauce gleichmäßig auf den Blättern verstreichen.
- Dann ein Drittel des Sauerkrauts auf der Sauce verteilen. Vorher den Saft noch einmal mit der Hand aus dem Kraut drücken, damit die Lasagne nicht zu matschig wird.
- Als nächstes wieder Lasagne-Platten, dann Soße und das Kraut schichten. Und dann noch ein drittes Mal.
- Auf die letzte Schicht Sauerkraut kommt nun nochmals eine Schicht Sauce – darauf den geriebenen Käse gleichmäßig verteilen.
- Lasagne in den Ofen schieben und nach Herstellerangaben der Lasagne-Platten (siehe Verpackung) backen.
- In den letzten Minuten – falls vorhanden – die Grillfunktion des Ofens einschalten, damit der Käse schön gratiniert.

## Ingwer-Frikadellen

Die Frikadellen sind schnell gemacht und außerdem ein sehr praktisches Gericht. Man kann größere Portionen davon zubereiten und dann über Nacht gut im Kühlschrank lagern. Die Frikadellen schmecken auch kalt sehr lecker, z.B. auf Brot oder zu Kartoffelsalat.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf acht Frikadellen. Das ergibt ca. vier Portionen.

### Zutaten:

- 3 Schalotten
- Rapsöl zum Braten
- 100 g frisches Weißbrot oder Toast (4 Scheiben)
- ¼ l Milch
- 500 g Hackfleisch, halb und halb
- 1 Ei
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 EL Tomatenmark, 2-fach konzentriert
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ca. 200 g Paniermehl
- 1 EL Butter

**Zubereitung:**

- Schalotten schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Rapsöl rund 5 Minuten anschwitzen.
- Weißbrot grob kleinschneiden, in eine größere Schale geben und in der Milch einweichen.
- Hackfleisch mit den Schalotten-Würfeln, Ei, Senf, Tomatenmark, Ingwer und Gewürzen zum eingeweichten Brot geben.
- Alles gut mit der Hand vermischen. Ist die Masse zu feucht, dann etwas Paniermehl hinzufügen. Abschmecken und ggf. nachwürzen.
- Reichlich Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
- Mit den Händen aus der Hackmasse 8 gleichgroße Frikadellen formen, jede in Paniermehl wenden und ins heiße Fett geben.
- Bei mittlerer Hitze knusprig braten, bis die Frikadellen auf der Unterseite goldbraun sind. Dann umdrehen und von der anderen Seite braten. Wer mag, gibt noch ein Stück Butter dazu – das bringt zusätzliches Aroma.
- Frikadellen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Guten Appetit!