



## Rosenkohl-Hähnchen-Lasagne

Für 2 Portionen

### Zutaten:

250g Rosenkohl  
125g Champignons  
½ Hähnchenbrust (ca.100g) oder Tofu  
½ Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
6 Vollkorn-Lasagneplatten  
Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer  
Paprikapulver rosenscharf  
Muskat



### Für die Sauce:

1 TL Olivenöl  
½ Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
1-2 EL Vollkornmehl  
200 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
1-5 EL fettarme Milch  
1 Lorbeerblatt  
40g Emmentaler gerieben  
Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer

### Für die Soße:

1. Fangt mit der Béchamelsoße an. Dafür die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben und immer wieder rühren, damit das Mehl keine Klümpchen bildet. Nach und nach Brühe zugeben und weiter rühren. Alles wieder aufkochen lassen und so viel Milch zugeben, bis eine relativ dicke, sämige Konsistenz erreicht ist. Die Lorbeerblätter zugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Zum Schluss die Lorbeerblätter aus der Soße nehmen.

2. Dann den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 180°C vorheizen.



**Für die Lasagne:**

3. Jetzt den Rosenkohl putzen und die runden Röschen längs vierteln. Die Champignons schneidet ihr in Scheiben. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Hähnchenbrust solltet ihr zuerst waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in Streifen schneiden.

4. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebel darin anschwitzen und dann das Hähnchenfleisch anbraten. Danach Pilze und Rosenkohl hinzufügen, Deckel auf die Pfanne geben und bei kleiner Hitze etwa 7 Minuten garen lassen, dabei ein bis zwei Mal umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat abschmecken.

5. In einer Auflaufform etwas Béchamelsoße verstreichen und Lasagneplatten darauf verteilen, so dass der Boden bedeckt ist. Nun die Rosenkohlfüllung auf der Platte verteilen. Als nächstes eine Schicht Soße darüber geben und das Ganze wieder mit Lasagneplatten abdecken. Das wiederholt ihr 2 Mal. Die oberste Schicht sollten Lasagneplatten sein. Die restliche Soße auf den Lasagneplatten verstreichen und noch etwas geriebenen Käse darauf geben.

6. Die Auflaufform kommt jetzt ohne Deckel für etwa 30 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Backofen auf mittlerer Schiene.

Als Dekoration könnt ihr 2 Knoblauchzehen in der Schale und feine, angebratene Zwiebelringe benutzen.

**Berechnung:**

Nährwerte pro Portion: (berechnet mit 100 g Hähnchen)

Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen (kcal)	454 kcal
Eiweiß (Protein)	32,5 g
Fett	15,2 g
Gesättigte Fettsäuren	5,67 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,88 g
Kohlenhydrate, resorbierbar	40,2 g
Ballaststoffe	11,8 g





„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER!“ – jeden Sonntag um 9.55 Uhr im Disney Channel