

Zitronengras-Lasagne mit gegrilltem Gemüse und Kokosnuss-Bechamel

Rezept (für 6 Personen)

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Grillzeit im Ofen: 55 Minuten



Zutaten

2 Zucchini
3 rote Paprika
3 dicke Möhren
3 Köpfe Pak Choi
3 Knoblauchzehen
9 große, reife Tomaten
12 Cherrytomaten
3 Stängel Zitronengras
3 Eier
120 g Butter
100 g Parmesan
100 ml Olivenöl
300 g Weizenmehl (Typ 405)
100 g Roggenmehl
Salz
ggf. etwas Natron
1 Dose Kokosnuss-Milch (400 g)

Sonstiges Equipment

(Equipment wie div. Töpfe, Pfannen,
Schüsseln, Messer, Schneidbretter,
Servierteller etc. werden vorausgesetzt)
Küchenkrepp
Mörser
Nudelmaschine oder Nudelholz
Schaumlöffel

Zutaten Zubereitung

Den Backofen-Grill auf 180°C vorheizen.

1. Gemüse grillen

2 Zucchini waschen, die Stielansätze abschneiden, quer dritteln und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Randstücke der Scheiben verwerfen.

3 rote Paprika von den Stielansätzen befreien, vierteln und die Rippen flach herausschneiden. Kerne entfernen.

- 3 dicke Möhren** schälen und die Enden abschneiden. Quer dritteln und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Randstücke der Scheiben verwerfen.
Das gesamte Gemüse in einer Schüssel mit
100 ml Olivenöl und
3 gepressten Knoblauchzehen vermischen.

Je eine Gemüsesorte nacheinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene des Backofens grillen bis sie weich werden.

Paprika: ca. 25 Minuten

Möhren: ca. 20 Minuten

Zucchini: ca. 10 Minuten

Nach der Grillzeit das Gemüse aus dem Ofen nehmen und ggf. auf Küchenkrepp entfetten. Anschließend das Gemüse sortenrein wieder auf das Backblech legen (auch übereinander) für das spätere, erneute Erwärmen.

2. Lasagne-Blätter zubereiten

Während der Grillzeit des Gemüses die Lasagne-Blätter zubereiten.

- 100 g Roggenmehl** mit
100 g Weizenmehl (Typ 405) und

3 Eiern in einer Schüssel verrühren.

- 2 Stängel Zitronengras** in sehr feine Scheiben schneiden und anschließend im Mörser zerstoßen. Die Hälfte davon (Rest für später) zusammen mit zum Mehl geben und den den Teig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig nicht binden, könnt Ihr Eure Hände mit etwas Wasser benetzen und damit weiterkneten.

- 1 TL Olivenöl** Den Teig immer wieder auf die Arbeitsplatte schlagen und weiterkneten bis er eine feste, einheitliche Masse ist.

Den Teig mit einer Nudelmaschine oder mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsplatte zu 0,2 mm dicken Platten verarbeiten. Aus diesen Platten 9 x 6 cm große Lasagne-Blätter ausschneiden. Für jede Person brauchst Du 3 Blätter, so dass es für 6 Personen 18 Lasagne-Blätter sein müssen.

Du kannst die Blätter bis zur weiteren Verarbeitung auf Backpapier nebeneinander lagern.

3. Kokosnuss-Bechamel zubereiten

- 120 g Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
100 g Weizenmehl (Typ 405) mit einem Schneebesen einrühren und erhitzen, bis es andickt.
1 Dose Kokosnuss-Milch (400 g) und das zerstoßene Zitronengras (s.o.) einrühren. Kurz aufkochen, mit
etwas Salz abschmecken und dann beiseite stellen.

4. Pak-Choi blanchieren

- Salz** In einem Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, dann hineingeben. TIPP: Wenn Ihr zusätzlich etwas Natron ins Wasser gebt, dann bleibt Gemüse beim Kochen schön grün.
Von

- 3 Köpfen Pak Choi** die unteren Enden abschneiden und die Blätter waschen.

Die Blätter kurz in dem kochenden Wasser blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen (das Wasser nicht weggießen) und möglichst mit ausgebreiteten Blätter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (um sie später wieder zu erwärmen).

9 große, reife Tomaten waschen und oben am Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Die Tomaten kurz in das kochende Wasser des Pak Choi geben. Mit dem Schaumlöffel herausholen und die Tomaten häuten. Die Tomaten halbieren und die Stielansätze herausschneiden sowie die Kerne entfernen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und bis zum Anrichten beiseite stellen.

5. Garnierung vorbereiten

100 g Parmesan in hauchdünne Scheiben schneiden und im Kühlschrank bis zum Anrichten beiseite stellen.

1 Stängel Zitronengras in sehr feine Scheiben schneiden und bis zum Anrichten beiseite stellen.

12 Cherrytomaten mit Stiel waschen und bis zum Anrichten beiseite stellen. Bis zu diesem Zeitpunkt konntest Du alle Komponenten so weit vorbereiten, dass Du sie beiseite stellen und später wieder erwärmen kannst.

Sobald Du die Lasagne-Blätter im nächsten Schritt kochst, sollte das Gemüse und der Pak Choi im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft 10 Minuten erwärmt werden und auch die Bechamel-Soße wieder im Topf erwärmt werden (ggf. noch etwas Wasser hinzugeben, wenn sie zu dick ist).

6. Lasagne-Blätter kochen

6 Teller vorwärmen.
Das Wasser vom Pak Choi (oder 2 l frisches Wasser) in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen.
Die Lasagne-Blätter einzeln nacheinander hineingeben, damit sie nicht aneinanderkleben, und 5 Minuten kochen. Das Wasser abgießen.

7. Anrichten

Je ein Lasagneblatt auf einen vorgewärmten Teller geben.
Je 1 EL Tomaten und 1 EL Bechamel-Soße darauf verteilen. Je ein Paprikaviertel, dann 2 Scheiben Zucchini und anschließend 2 Scheiben Möhren darauflegen.
Je ein Lasagneblatt darauf schichten und die Tomaten/Bechamelsoße- sowie Gemüseschichtung noch einmal wiederholen.
Mit einem weiteren Lasagneblatt abschließen.
Darauf 2 Blätter Pak Choi legen.
Zuletzt einige Parmesanscheiben auf den Pak Choi geben. Etwas gewürfelte Tomaten und ggf. Bechamel sowie ein paar Zitronengrasscheiben um die Lasagne geben. Noch je 2 Cherrytomaten darauf geben.