

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Orientalische Hackfleisch-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:	Für die Sauce:
2 Mangoldstauden	80 g Butter, 80 g Mehl
2 Zwiebeln, Olivenöl, 3 Tomaten	0,4 L Gemüsebrühe
500 g Rinderhackfleisch	0,4 L Milch
300 g frische Möhren	12 Lasagneblätter
Salz, Pfeffer, Zimt, 1 Sternanis, 1 Nelke	200 g Schafskäse

Zubereitung:

zerteilen Sie den Mangold in einzelne Blätter, waschen den
und blanchieren die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten das Rinderhackfleisch
solange bis es krümelig ist, geben sie die Karottenscheiben dazu und lassen beides zusammen bei
kleinerer Hitze schmoren.

Geben Sie Zwiebelwürfel dazu und braten die mit dem Hackfleisch und den Möhren zusammen, bis
sie glasig sind. Zum Schluss kommen kleingeschnittene Tomaten ans Hackfleisch. Würzen Sie mit Salz,
Pfeffer, einem Sternanis, einer Nelke und Zimt und löschen mit einem halben Liter Gemüsebrühe ab.
Lassen Sie das Hackfleisch jetzt eine halbe Stunde ohne Deckel köcheln.

Für die Bechamelsauce erhitzen Sie Butter in einem Topf,
rühren Mehl ein und lassen dieses kurz anschwitzen.
Brühe und Milch zugießen und 10 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Klumpchen in der Sauce? Einfach den Pürierstab reinhalten.

Wir machen die Lasagne fertig:

Den Boden einer Auflaufform mit Sauce bedecken,
mit Lasagneblättern auslegen, eine Lage Hackfleisch drauf geben,
dann Mangoldblätter, etwas Sauce, wieder Lasagneblätter usw.

Mit Lasagneblättern abschließen, die restliche Sauce drüber gießen,
mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen und im Ofen bei 180° - 40 Minuten backen.