

## Krautstiel-Reis-Lasagne

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Backen: ca. 30 Min.

für eine ofenfeste Form von ca. 2 ½ Litern, gefettet

**700 g Krautstiel**

Salzwasser, siedend

**150 g Risottoreis** (z. B. Arborio oder Vialone)

**4 dl Gemüsebouillon**, siedend

**1,8 dl Saucenhalbrahm**, die Hälfte beiseite gestellt

**150 g Raclettekäse**, in Würfeli, die Hälfte beiseite gestellt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl zum Anbraten

**400 g Hackfleisch**

(z. B. Dreierlei; siehe kleines Bild 2)

**1 rote Peperoni**, geschält, entkernt, in Würfeli

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

**1.** Krautstielblätter so vom Stiel abschneiden, dass sie ganz bleiben. Portionenweise im Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Küchentuch ausbreiten. Stiele in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. **2.** Reis in der Bouillon unter gelegentlichem Rühren 10 Min. kochen. Krautstielstreifen ca. 5 Min. mitkochen. Abkühlen, die Hälfte des Saucenrahms und des Käses darunter mischen, würzen. **3.** Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, Peperoni darunter mischen, würzen.



**Einschichten:** Krautstielblätter in 4 Portionen teilen, 1. Portion in die vorbereitete Form legen. Die Hälfte der Reismischung darauf verteilen, mit 2. Portion Krautstiel bedecken. Ganze Fleischmasse darauf verteilen, mit 3. Portion Krautstiel bedecken. Restliche Reismischung darauf verteilen, mit Krautstiel abschliessen. Beiseite gestellten Saucenrahm und Käse darauf verteilen.

**Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Lässt sich vorbereiten:** Lasagne ca. ½ Tag im Voraus ofenfertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Lasagne in den kalten Ofen schieben, die Backzeit verlängert sich um ca. 10 Min.

**Pro Person:** 41 g Fett, 36 g Eiweiss, 37 g Kohlenhydrate, 2772 kJ (663 kcal)



Die Wahl des passenden Hackfleisches hängt von seinem Verwendungszweck ab. Für Bolognese-Saucen eignet sich z. B. **grob gehacktes Rindfleisch (1)** von 8–9 mm Ø. Für Hackbraten wählt man etwas feiner gehacktes Fleisch von ca. 3 mm Ø – am besten **Dreierlei (2)**, eine Mischung aus gehacktem Rind-, Kalb- und Schweinefleisch. Durch den höheren Fettgehalt dieser Mischung wird der Braten nicht nur saftiger, sondern hält auch besser zusammen. Für **Tatar (3)** wird ausschliesslich Rindfleisch vom Filet oder der Huft verwendet und zweimal bei ca. 3 mm Ø durch den Fleischwolf gedreht. **Vorsicht mit dem Aufbewahren:** Hackfleisch ist im Kühlschrank maximal 1 Tag haltbar. Wird es in Gefrierbeutel verpackt oder vakuumiert, kann es im Tiefkühler je nach Fettgehalt 2–6 Monate aufbewahrt werden. Aufgetaut wird es in der Verpackung im Kühlschrank oder im kalten Wasserbad.