Vegetarischer Krautauflauf mit Linsensauce

Dieser Krautauflauf mit Linsensauce ist das perfekte Gericht für alle, die gerne gesund und herzhaft essen. Weißkraut trifft auf Linsen, Béchamelsauce mit Käse im Ofen überbacken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 1,2 h

Gesamtzeit: 1,8 h



Zutaten

für die Linsensauce

150 g	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl extra vergine
50 g	Tomatenmark
3 EL	Sojasauce
1 Dose	Tomaten gewürfelt (400 g)
280 g	Rote Linsen
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
2 TL	Oregano getrocknet
1 Messerspitze	Zimt
0.5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	Salz und Pfeffer

Béchamelsauce

150 g	Käse (Bergkäse, Emmentaler, etc.)
40 g	Butter
40 g	Mehl
250 ml	Vollmilch
1 TL	Gemüsebrühepulver

1 Messerspitze	Muskat, gemahlen

Außerdem

800 g	Kraut (Kohl, Wirsing)

Zubereitung

1. Für den **vegetarischen Krautauflauf mit Linsensauce** zuerst die Linsensauce zubereiten. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in Olivenöl 5 Minuten glasig anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten, dann mit Sojasauce, Wasser und gehackten Tomaten ablöschen. Die abgebrausten **Linsen** dazugeben, mit Oregano, Paprikapulver, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Währenddessen das Kraut putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, 3 Minuten in Salzwasser blanchieren und abgießen – dabei 250 ml Kochwasser auffangen.

3. Für die Béchamelsauce Butter schmelzen, Mehl anschwitzen, dann die Vollmilch und Kochwasser einrühren und cremig kochen. Mit Gemüsebrühe, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte vom geriebenen Käse unterrühren.

4. Nun in einer Auflaufform (30 x 20 cm) die Hälfte der Linsensauce, Hälfte vom Kraut und Béchamelsauce schichtweise auftragen, den Vorgang wiederholen und mit restlichem **Käse** bestreuen. Den Krautauflauf mit Linsensauce bei 200 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vom Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Unsere Empfehlung
Auflaufform-Set aus Keramik
rechtecking
Backform, Lasagneform
hier bestellen



Tipp

Zum vegetarischen Krautauflauf mit Linsensauce einen grünen Kopfsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark servieren.