



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN

Für den Universalteig als Lasagneplatten:

- 3 Eier
- 500 ml Buttermilch
- 50 g Chiasamen von der Kanow-Mühle
- 45 g Kokosmehl von der Kanow-Mühle
- 1 TL Backpulver • 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- Packung Pulled Pork oder Pulled Chicken
- Tiefkühlpackung Spinat oder frischer Spinat
- Ziegenkäserolle
- Salz • Pfeffer
- Cherrytomaten zur Dekoration

Hinweis: Mit den restlichen Lasagneplatte können andere leckere Speisen gezaubert werden.

> siehe unsere Vorschläge zu Universal-Teig in unserem Internet-Block > Rezepte oder am nächsten Tag wieder eine neue Lasagne-Variation kreieren.

Empfehlung: pro Portion einen Lasganenturm wie bei unserer Abbildung bauen

Arbeitszeit: ca. 60 Minuten:

Ruhezeit: ca. 10 Min., Backzeit Teig: ca. 10-15 Min.,

Backzeit Lasagne ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

ZUBEREITUNG

Zubereitung Lasagneplatten:

Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eiweiß schaumig schlagen. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Er ist anfangs noch etwas flüssig, lässt sich nach der Quellzeit von etwa 10 Min. gut verarbeiten. Je nach Konsistenz nach dem Quellen - zu dünn- oder dickflüssig - entsprechend etwas mehr bzw. weniger Kokosmehl bzw. Buttermilch hinzufügen. Durch Ausprobieren findet man die perfekte Menge. Die Mengenangabe ist für Kokosmehl allerdings perfekt.

Nach der Quellphase den Teig relativ dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und bei 180°C ca. 10-15 Min. bei Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben. Der Teig sollte leicht Farbe annehmen. Hierbei bläht sich der Teig wie ein Ballon stark auf, sobald der Ofen geöffnet wird oder abkühlt, fällt er wieder in sich zusammen. Einstechen des Teigs ist nicht notwendig. Nach dem Abkühlen ist der Teig sehr flexibel und noch formbar und kann mit der Lasagnefüllung noch mal in den Ofen geschoben werden.

Der Lasagnebau:

Den tiefgekühlten Spinat aus der Kühltruhe zum Auftauen nehmen und langsam in einem Topf erwärmen. Falls frischer Spinat verwendet wird, muß dieser geputzt, gewaschen, gewürzt und gekocht werden. Beide Spinatvarianten eher breiig als flüssig in der Lasagne verarbeiten

Pulled Pork auspacken und mit zwei Gabeln die Fasern auseinander zupfen. Jetzt Schicht für Schicht in einer feuerfesten Form oder auf einem Backblech stapeln. Mit einer Lasagneplatte anfangen mit Spinat und Pulled-Pork-Stücken belegen, wieder eine Lasagneplatte mit Spinat-Pulled-Pork-Belag, dann wieder Lasagneplatte usw. - so viele Etagen wie für eine Portion gewünscht wird.

Zum Abschluß den Lasagneturm wieder mit dem Spinat-Pulled-Pork-Belag und ein paar Scheiben von der Ziegenkäserolle belegen.

Die Lasagne-Portionen in etwa 15 Min. bei 180°C mit Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben. Anschließend mit Cherrytomaten garniert servieren. Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller