

## Rezept

# Wirsing-Tomaten-Lasagne mit Beluga-Linsen

Ein Rezept von Wirsing-Tomaten-Lasagne mit Beluga-Linsen, am 18.12.2025

## Zutaten

### FÜR DIE NUDELN:

<b>250 g</b>	Weizenvollkornmehl	<b>2</b>	Eier (M)
<b>1 TL</b>	Meersalz	<b>2-5 EL</b>	Weißwein (ersatzweise Wasser)
	Vollkornmehl zum Arbeiten		

### FÜR DAS GEMÜSE:

<b>120 g</b>	Belugalinsen	<b>800 g</b>	junger Wirsing
<b>900 g</b>	Tomaten	<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	rote Zwiebel	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2 EL</b>	Tomatenmark	<b>100 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>2 TL</b>	getrocknete talienische Kräuter	<b>1 EL</b>	Aceto balsamico
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1 Prise</b>	Vollrohrzucker		

### FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE:

<b>40 g</b>	Butter + Butter für die Form	<b>40 g</b>	Weizenmehl (Type 1050)
<b>350 ml</b>	Milch	<b>300 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>1 Bund</b>	Petersilie	<b>150 g</b>	mittelalter Gouda
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	frisch geriebene Muskatnuss		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Für die Lasagne-Nudeln 200 g Mehl in eine Schüssel geben und mit den Knethaken mit den Eiern, dem Salz und dem Weißwein verrühren. Dann alles auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten und geschmeidigen Nudelteig verkneten (siehe S. 119). Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Inzwischen für das Wirsing-Linsen-Gemüse die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, nach Packungsanweisung in einem Topf mit reichlich Wasser aufgießen und bei schwacher Hitze 25-30 Min. kochen. Dann die Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Den Wirsing putzen und dabei von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien. Wirsing waschen und in knapp 1 cm schmale Streifen schneiden. Die Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Die Tomaten überbrühen, mit eiskaltem Wasser abschrecken, häuten und in Stücke schneiden.

---

4. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Wirsing dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Dann Tomaten, Brühe und Kräuter dazugeben. Alles mit dem Essig würzen und zugedeckt 15-20 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Die Beluga-Linsen untermischen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Das Wirsing-Linsen-Gemüse warm halten.

---

5. Den Nudelteig in zwei Portionen sehr dünn ausrollen, dabei immer wieder leicht mit den restlichen 50 g Mehl bestäuben. Am besten mit einer Nudelmaschine von Stufe 1 bis 5 durch die Walze der Maschine drehen. Die Teigbahnen auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und die Nudelplatten passend für eine rechteckige Auflaufform (ca. 35 × 20 cm) schneiden. Mit Mehl bestäuben und mit einem feuchten Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

---

6. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die Milch und die Gemüsebrühe dazugießen und unter Rühren aufkochen, dann die Sauce bei schwacher Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

---

7. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Gouda fein reiben, 50 g davon in die Béchamelsauce rühren und darin schmelzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Die Petersilie unterrühren.

---

8. Etwas Béchamelsauce gleichmäßig auf dem Boden der gefetteten Auflaufform verteilen. Eine Lage ausgerollten Nudelteig hineinlegen. Die Hälfte der Wirsing-Linsen-Masse und etwas Béchamelsauce darauf verteilen. Eine weitere Lage Nudelteig, die übrige Wirsing-Linsen-Masse und etwas Béchamel daraufgeben. Mit einer dritten Schicht Nudelteig abschließen. Die restliche Béchamelsauce daraufgeben und alles mit dem übrigen Gouda bestreuen.

---

9. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die oberste Schicht eine goldbraune Farbe hat. Zum Bräunen evtl. noch in den letzten 2-3 Min. den Backofengrill zuschalten. Die Wirsing-Tomaten-Lasagne aus dem Ofen nehmen und bis zum Anschneiden ca. 10 Min. ruhen lassen.