

Spinat-Champignon-Lasagne

Zeit gesamt
1h 5min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Blattspinat	400 g
Champignons, weiß	600 g
Öl	3 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Gemüsebrühe	400 ml
Milch	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Lasagneplatten	150 g
Parmesan, gerieben	50 g

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser aufkochen. Indes Spinat gründlich waschen und Blätter abtrennen. Stiele in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Danach abschöpfen und kalt abschrecken. Wasser nicht wegschütten.
2. Spinatblätter im Salzwasser ca. 1 Min. garen, abgießen und kalt abschrecken. Topf säubern.
3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und sechsteln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons und Muskatnuss darin ca. 3 Min. anbraten. Mehl zugeben und ca. 1 Min. rösten. Mit Brühe und Milch ablöschen, Spinat zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine dünne Schicht der Spinat-Champignons-Mischung auf dem Boden einer Auflaufform verteilen, Lasagneplatten darauflegen. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Achte dabei darauf, dass die Lasagneplatten komplett mit Flüssigkeit bedeckt sind, damit sie gleichmäßig garen.
5. Parmesan fein über die Lasagne reiben und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Min. backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und portionieren. Vegetarische Spinat-Champignon-Lasagne auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g