Spinat-Lachs-Lasagne mit Tomaten



Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 9 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Blattspinat	600 g
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Milch	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Lasagneplatten	8 St.
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Lachs waschen, trocken tupfen, grob würfeln, salzen und pfeffern.

2. In einem Topf Butter bei mittlerer Stufe schmelzen und Zwiebeln ca. 1 Min. andünsten. Mehl zufügen und unter Rühren ca. 1 Min. anschwitzen. Brühe ggf. anrühren und unter ständigem Rühren Brühe und Milch in den Topf gießen, ca. 5 Min. köcheln. Spinat zugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Zwei Esslöffel Spinatbechamel in eine Auflaufform geben, zwei Lasagneblätter darauf legen und ein Viertel des Fisches und der Tomaten darauf verteilen. Mit Käse bestreuen und übrige Zutaten ebenfalls in 3 weiteren Schichten in die Auflaufform legen. Mit Nudeln, Spinatsauce und einer dicken Schicht Käse abschließen. Lasagne im Ofen ca. 30–35 Min. goldbraun backen.

4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn es mal schneller gehen muss, kannst du den eingeschweißten Fisch in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt auftauen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	369 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	21 g