

# Rezept Spinat-Lachs-Lasagne

Eine gesunde, fettarme Alternative zur normalen Lasagne.

## Zutaten:

800 g frischer Blattspinat  
1 Zwiebel  
3 EL Butter  
2 EL Mehl  
500 ml Milch  
2 TL Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
250 g Lachs  
8 Lasagneplatten  
80 g Parmesan

## Zubereitung:

Zuerst den Blattspinat von den harten Stielen befreien, anschließend unter fließendem Wasser gut waschen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Blattspinat darin portionsweise für 2 min eintauchen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, in einer Pfanne mit der Butter andünsten. Anschließend das Mehl überstäuben und mit einem Schneebesen sofort zu einer Mehlschwitze verrühren.

Sofort mit der Milch ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Diese Soße mit der Gemüsebrühe und Salz, Pfeffer würzen.

Den Lachs in größere Stücke teilen und mit etwas Salz einreiben.

Zwischendurch den Ofen auf 180°C vorheizen.

In einer Auflaufform wird nun wie folgt die Spinat-Lachs-

Lasagne eingeschichtet:

- eine Schicht Soße
- Lasagneplatten
- eine Schicht Soße
- dünne Spinatschicht
- etwas Lachs
- Lasagneplatten

Solange weiter schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, als Letztes kommt eine Schicht Soße, welche mit frisch geriebenem Parmesan bedeckt wird.

Die Spinat-Lachs-Lasagne nun für ca. 45 min in den Ofen schieben.

*Zurück zu den Nudelrezepten*

*Zurück zu den Fischrezepten*