

Spinat-Lasagne

Zutaten | 6 - 8 Portionen

Bechamelsauce

40 g	Butter
40 g	Mehl
500 ml	Milch
200 g	Crème fraîche
100 g	Schmelzkäse
250 ml	Sahne
5 EL	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
	Salz, Muskat

Lasagne

15 St/350 g	Lasagneblätter
800 g	Blattspinat (frisch oder TK)
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
1 Dose/ 850 g	gehackte Tomaten
	Salz/Pfeffer
100 g	Reibekäse (z.B. Emmentaler)

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren anschwitzen.
- Unter Rühren die Milch dazu geben.
- Bei geringer Hitze die restlichen Zutaten hinzufügen, abschmecken und 5 Min. köcheln lassen.
- Tiefgekühlten Spinat auftauen und gut ausdrücken oder den frischen Spinat waschen und ca. 3 Min. in kochenden Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und grob zerkleinern.
- Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl glasig dünsten.
- Tomaten und Gewürze dazugeben und 10 Min. köcheln lassen.

-
- Im Wechsel Soße, Lasagneblätter, Tomaten, Soße, Lasagneblätter, Tomaten , Soße in eine feuerfeste Auflaufform schichten.
 - Den Käse darüber streuen.
 - Im Backofen bei 170°C Ober/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. garen.

Tipp:

Wer möchte, kann mit den Zwiebeln auch 500g Rinderhackfleisch anbraten und dann die Tomaten dazugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 409 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
137 kcal	8,1 g	10,7 g	4,5 g	115 mg