



Lachs-Spinat-Lasagne

KSW 24.06.2016, Vorspeisen

Vorbereitung ca. 1 h · **Portionen** 6 · **Schwierigkeitsgrad** Mittel · **Quelle** essen & trinken

ZUTATEN

600 g TK-Blattspinat

Salz

Pfeffer

600 g Lachsfilet, (TK-Lachs vorher auftauen lassen)

4 El Zitronensaft

50 g Butter

50 g Mehl

500 ml Gemüsebrühe

250 ml Schlagrahm

3 Tl Tafelmeerrettich

16 Lasagne-Blätter

100 g Räucherlachs, (in Scheiben)

50 g geriebener Gouda

ZUBEREITUNG

1. Den TK-Spinat nach Packungsanweisung auftauen lassen, dann gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs mit 2 El Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. marinieren.

2. Butter zerlassen, das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Brühe und Rahm zugeben, unter Rühren aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen, dabei mehrfach umrühren. Meerrettich unterrühren und Sauce mit Salz, Pfeffer und 2 El Zitronensaft abschmecken.

3. Etwas Sauce in einer Auflaufform (30 x 20 cm) verteilen, 4 Lasagne-Blätter darauflegen, die Hälfte des Spinats darauf verteilen, mit Sauce bedecken. 4 Lasagne-Blätter darauflegen. Lachsfilets darauflegen, etwas Sauce darüber verteilen. 4 Lasagne-Blätter, übrigen Spinat, Räucherlachs, etwas Sauce ebenso darüberschichten. Mit 4 Lasagne-Blättern abschließen, übrige Sauce darübergerben. Mit Gouda bestreuen.

4. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 35 Min. backen. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

NOTIZEN

Tipp: Die Lasagne fertig schichten und abgedeckt einige Std. oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. 30 Min. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und die Backzeit um 5-10 Min. verlängern. Evtl. zum Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Pro Portion: 630 kcal; 35 g Eiweiss; 36 g Fett; 38 g KH