

Spinat - Lasagne

Kategorien: Nudeln, Gemüse, Käse, Backen, Gefüllt

Zutaten für: 6 Portionen

BECHAMEL-SAUCE

100	Gramm	Butter
100	Gramm	Mehl
1 1/4	Ltr.	Milch
		Muskatnuss, gerieben
		Salz
		Pfeffer

LASAGNE

1	kg	Blattspinat
4		Knoblauchzehen
2	Essl.	Olivenoel
4	Essl.	Zitronensaft
		Salz
		Pfeffer
1	kg	Fleischtomaten
300	Gramm	Schafskäse
300	Gramm	Lasagne-Platten (ohne Vorkochen)
1	Bund	Basilikum
50	Gramm	Parmesan, gerieben

Anleitung:

Fuer die Sauce Butter erhitzen. Mehl einruehren, leicht anroesten. Milch nach und nach unter Ruehren zugeben. Aufkochen, mit Muskat, Salz und Pfeffer wuerzen.

Spinat verlesen, gruendlich waschen und putzen, grob hacken. Knoblauch abziehen und fein wuerfeln.

Oel in einem grossen Topf erhitzen. Knoblauch anduensten. Spinat tropfnass dazugeben, bei geschlossenem Deckel 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer wuerzen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Die Tomaten ueberbruehen, haeuten, entkernen und in spalten teilen. Den Schafskäse zerbroeckeln. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine grosse, rechteckige und ofenfeste Form mit 1/4 der Bechamel-Sauce ausgiessen. Darauf eine Schicht Lasagneblaetter legen. Spinat darauf verteilen, mit etwas Sauce begiessen. Eine Lage Lasagneblaetter darauf legen. Mit dem Schafskäse bestreuen, mit etwas Sauce begiessen. Mit Lasagneblaettern belegen, Tomaten und Basilikum darauf verteilen. Mit uebrigen Lasagneblaettern und restlicher Sauce abdecken. Parmesan darueber streuen.

Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) in etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Tip: Ideal zum einfrieren, 4 Monate haltbar.

Pro Portion: 735 kcal/3090 kJ

" Ich wuensche Ihnen stets gutes gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de