

Oster Rezept

Lachs-Spinat-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500g Blattspinat
250g Gouda, gerieben
600 g Lachsfilet
9 Lasagneplatten
250g Feta
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Sauce:

3 EL Mehl
500 ml Milch
3 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat



1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Den Blattspinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und circa 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
3. Währenddessen die Sauce vorbereiten.
Hierzu die Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.
Unter ständigem Rühren das Mehl hinzugeben.
Anschließend die Milch und Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen.
Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Lachsfilets in kleine Stücke schneiden.
5. Jetzt werden die Zutaten geschichtet:
Beginne mit den Lasagneplatten, dann eine Schicht Spinat. Den Fetakäse und Lachs auf der Spinatschicht verteilen, anschließend die Béchamelsauce hinzugeben.
Das Ganze wiederholen bis Sauce und Nudelplatten verarbeitet sind.
Wichtig: die letzte Schicht sollte Spinat sein!
6. Zum Schluss den Käse über die Spinatschicht streuen und ab in den Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, circa 35 min. GUTEN APPETIT!