

Rezepte für die ganze Familie

Schmackofatz: Fischlasagne

Ergibt 1 Auflaufform für ca. 6 Portionen

- 500 g Blattspinat, tiefgekühlt
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 20 g Butter
- 2 EL Vollkornmehl
- 500 ml fettarme Milch
- 12 Lasagneblätter
- 50 g Parmesan zum Bestreuen



1. Den Spinat auftauen lassen, dann gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und zum Spinat geben. Lachs mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten marinieren lassen.
2. Butter zerlassen, das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch zugeben, unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Etwas Soße in einer Auflaufform verteilen, Lasagne-Blätter darauflegen, die Hälfte vom Spinat darauf verteilen, mit Soße bedecken. Lasagne-Blätter drauflegen. Lachsfilets drauflegen, etwas Soße darüber verteilen. Lasagne-Blätter, übrigen Spinat und etwas Soße darüber schichten. Mit Lasagne-Blättern abschließen, restliche Soße darübergeben. Mit Parmesan bestreuen.
4. Im heißen Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen kurz ruhen lassen, dann genießen!

