Spinatlasagne

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5-8 Personen:
Bechamelsauce:

70	g	Butter
70	g	Mehl, glatt
1000	ml	Milch
		Salz, Pfeffer
800	g	Blattspinat, tiefgekühlt – aufgetaut und das Wasser ausgedrückt
250	g	Schafskäse
50	ml	Olivenöl, raffiniert
120	g	Zwiebel, kleine Würfel
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Muskatnuss
Ca.1,5	PK	Lasagneblätter
200	g	Mozzarella, feine Scheiben

Herstellung:

1. Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, vom Herd nehmen, Mehl einrühren und erkalten lassen.
2. Milch erhitzen, die heiße Milch in die kalte ButterMehlschwitze (Roux) einrühren, unter stetem rühren aufkochen lassen, würzen, kurz köcheln (20Sek.) lassen und vom Herd nehmen.
3. Blattspinat mit zerbröseltem Schafskäse vermengen.
4. Zwiebel in raffiniertem Olivenöl gold-gelb anrösten, zum Spinat geben und gut würzen.
5. Backofen auf 170 °C vorheizen.
6. Mit einem guten (etwas mehr) Schöpfer Bechamelsauce die geeignete Auflaufform bestreichen.
7. Eine Schichte Lasagneblätter darauf verteilen – Spinatmischung – Bechamelsauce – Lasagneblätter und so weiter bis die Spinatmasse zu Ende ist.
8. Mit der Bechamelsauce die letzte Schichte Lasagneblätter bedecken.
9. Die Mozzarellascheiben darauf verteilen und im Backofen ca. 35 backen.
10. Lasagne aus dem Ofen nehmen, zirka 5-8 Minuten anstehen lassen und dann erst portionieren. . .

Guten**A**ppetit

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.