Grüne Lasagne

www.fitdurchsleben.com

Nudelteig:

200	g	Weizenvollmehl
200	g	Weizenmehl
2	St.	Eier
		event. Wasser

Füllung:

500	g	Blattspinat frisch, oder 700 g Tiefkühl-Blattspinat
500	g	Landfrischkäse
150	g	Mozzarella
200	g	Champignons, in Scheiben geschnitten
		Knoblauch
		Basilikum, Schnittlauch
		Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1/2	St.	Zitrone - Saft
30	ml	Gemüsefond
200	ml	Rahm
250	ml	Bechamelsauce (ca. 20 g Butter, 20 g Mehl, 200 ml Milch)
100	g	Tilsiter

Tipp: Lasagnenudeln eventuell kaufen (Vollwert?!)

Herstellung:

Nudelteig:

1. Vollwertnudelteig zubereiten und 30 Minuten rasten (quellen) lassen.
2. Mit Nudelmaschine auf 1 (Einstellung) ausrollen.
3. Fünf Minuten rasten lassen.
4. Teig nochmals durch die Nudelmaschine treiben und in ca. 15 cm lange Lasagneblätter schneiden.
5. Nudelblätter eventuell trocknen (Tipp: am Vortag zubereiten)

Fülle:

1. Spinat putzen, blanchieren und grob hacken.
2. Spinat mit Frischkäse, Mozzarella, Champignonscheiben, zerdrücktem Knoblauch und gehackten Kräutern mischen.
3. Mit Salz, Pfeffer a. d. Mühle, Gemüsefond, Zitronensaft und Rahm abschmecken.
4. Nudelblätter und Spinatmasse abwechseln in eine Form einfüllen.
5. Auf das letzte Nudelblatt die Bechamelsauce verteilen und mit geriebenem Tilsiter bestreuen.

Bei 200°C ca. 45 Stunde backen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister