Vital Rezept

Spinat Lasagne mit Schafskäse

Arbeitszeit: 50 Min

Koch/Backzeit: 35 Min

Schwierigkeit: Mittel

Vitalkoch: Janis

Bewertung: Vegetarisch und eiweißhaltig

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln in kleine Würfel Schneiden. Erwärme das Öl in einem Topf. Wenn das Öl heiß genug ist, dünste die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig. Füge den gefrorenen Spinat und das Wasser hinzu und lasse den Spinat bei schwacher Hitze mit Deckel unter gelegentlichem Umrühren auftauen. Würze die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze 200°C, Heißluft 180°C

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Ist die Butter heiß, dann rühre das Mehl unter. Erhitze das Mehl so lange darin, bis es hellgelb ist. (= Mehlschwitze) Nun die Milch und Gemüsebrühe hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen (keine Klümpchen). Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Zerbrösele den Schafskäse. Gib jetzt etwas von der Sauce in eine Auflaufform, darauf 1 Schicht Lasagne Blätter legen, dann etwas Spinat und etwas Schafskäse darauf geben und mit Sauce bedecken. Wiederhole dies (Lasagne Blätter, Spinat, Schafskäse und Béchamelsauce), so dass etwa 4 Lasagne Schichten entstehen. Streiche die restliche Béchamelsauce auf die oberste Lasagne Schicht und streue den Gratinkäse über die Lasagne.
Die Form ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben und etwa 35 Minuten backen lassen.

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
3	**Knoblauchzehen**
3	**Zwiebeln**
600 g	**Blattspinat**
	Muskat
50 g	**Butter**
50 g	**Mehl**
500 ml	**Milch**
500 ml	**Gemüsebrühe**
300 g	**Schafskäse**
225 g	**Lasagne Blätter**
100 g	**Geriebener Käse**

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!