Fisch-Broccoli-Lasagne

Dieses Rezept enthält besonders viele Vitamine und essenzielle Fettsäuren. Außerdem schmeckt die Fisch-Broccoli-Lasagne einfach lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

500 g	Fischfilets
300 g	Brokkoli
1 Packung	Lasagneblätter
30 g	Mandeln
30 g	Butter
30 g	Mehl
500 ml	Milch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Currypulver
1 Schuss	Zitronensaft
1 EL	Butter (für die Form)
1 Handvoll	Parmesan

Zubereitung

1. Zu Beginn in einer Pfanne die Mandelblättchen für die **Fisch-Broccoli-Lasagne** solange rösten, bis sie eine goldbraune Farbe haben, dafür kein Fett verwenden. Anschließend die Pfanne sofort vom Herd nehmen, sonst werden die Blättchen zu dunkel.

2. Anschließend den Fisch in nicht zu schmale Streifen schneiden. Die Filets pfeffern und salzen, dann mit etwas Zitronensaft über den Fisch geben und einige Zeit ziehen lassen. In

der Zwischenzeit Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Broccoli bissfest garen.

3. Nun in einem Topf die Butter schmelzen, Mehl dazugeben und die Mischung kurz umrühren. Nun die verdünnte Milch in kleinen Portionen hinzufügen und solange rühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Béchamelsauce mit Muskatnuss, je nach Geschmack auch Curry, Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine geeignete Form mit Butter bepinseln.

4. Die Béchamelsauce in den Boden füllen, die Lasagneblätter hinauflegen und sowohl die Fischstreifen als auch den Broccoli hinzugeben. Dann Mandelblättchen in die Form geben und die Schicht erneut mit Lasagneblättern und Béchamelsauce bedecken. In der gleichen Reihenfolge solange verfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind, die letzte Schicht sollte aus Lasagneblätter bestehen.

5. Jetzt noch den Rest der Béchamelsauce aufschütten. Das Ganze für etwa 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen lassen. Je nach Geschmack geschnittenen Mozzarella oder Parmesan hinzufügen. Zum Schluss die Fischlasagne auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Die Fisch-Broccoli-Lasagne kann auf Wunsch auch noch zusätzlich mit Gouda oder Emmentaler verfeinert werden.