Fisch-Spinat-Lasagne

Die köstliche Fisch-Spinat-Lasagne ist perfekt für ein ausgewogenes und schmackhaftes Mittagessen oder herzhaftes Abendessen für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

200 g	Fischfilets (z,B. Lachs, Seehecht, Kabeljau)
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
25 g	Butter
25 g	Weizenmehl
300 ml	Vollmilch
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss (gerieben)
250 g	Blattspinat (frisch oder TK)
3 Stk.	Knoblauchzehe
	Butter
250 g	Lasagneblätter
175 g	Käse (gerieben, Gouda, Emmentaler, etc.)

Zubereitung

1. Um eine köstliche **Fisch-Spinat-Lasagne** zuzubereiten, die Fischfilets trocken tupfen, in zirka 1 cm große Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, beiseite stellen.

2. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl unter Rühren anschwitzen, nach und nach Vollmilch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Knoblauchzehen hacken, den frischen Spinat gründlich waschen, oder TK Spinat rechtzeitig

vom Gefrierfach nehmen und gut ausdrücken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anbraten, Spinat zugeben kurz mitbraten und mit Salz würzen.

4. In einer Auflaufform zuerst Lasagneblätter auslegen, dann eine Mischung aus Bechamelsauce, Fisch und Spinat darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Lasagneblätter abschließen, restliche Bechamelsauce darüber geben und mit geriebenen Käse deiner Wahl bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten goldbraun backen. Die Fisch-Spinat-Lasagne vom Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und heiß genießen.

Tipp

Zur feinen Fisch-Spinat-Lasagne einen grünen Kopfsalat reichen.