# Spinat-Schafkäse-Lasagne

Gesunde Lasagne-Variante: Die fettarme Spinat-Schafkäse-Lasagne wird nach diesem Rezept unkompliziert und schonend im Dampfgarer zubereitet.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 50 min

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 450 g | Blattspinat (tiefgekühlt) |
| 240 g | Schafskäse |
| 240 g | Sauerrahm |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 2 Stk. | Eier |
| 2 EL | Petersilie |
| 1 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Packung | Lasagneblätter |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Prise | Salz |

## Zubereitung

1. Für die Spinat-Schafkäse-Lasagne den tiefgekühlten Blattspinat bei Zimmertemperatur in einer Schüssel auftauen. So geht wenig Wasser verloren, dies ist zum Garen der Lasagneblätter später notwendig.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit Salz und Pfeffer unter den Spinat geben. In einer Schüssel mit dem Schneebesen Sauerrahm und Eier verquirlen und mit etwa 3/4 der Menge des grob zerbrochenen Schafkäses zum Spinat geben.

3. Die geschlossene Form des Dampfgarers mit Öl leicht einfetten. Erst eine Schicht Spinatmischung und dann immer abwechselnd mit Lasagneblättern füllen. Mit Spinat abschließen und den Rest des Schafkäses darauf verteilen.

4. Die Lasagne im Dampfgarer bei 100 Grad Cesius für 25 bis 30 Minuten dämpfen.

## Tipp

Für die klassische Version der Spinat-Schafkäse-Lasagne, diese im Backrohr mit etwas Gouda-Käse bei 180 Grad für 25 Minuten überbacken.