



# Spargel-Lasagne



## Zutaten

### Menge

1 kg	grüner Spargel
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
60 g	Butter
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Mehl
300 ml	Gemüse- oder Hühnerbrühe
300 ml	Milch
1 Prise	Muskatnuss
1/2	Bio-Zitrone
400 g	Lasagne-Blätter
200 g	Kochschinken
120 g	Parmesan

## Tipp

Falls die Sauce klumpig wird, kannst du sie einfach kurz mit einem Pürierstab aufmixen.

## Rezeptinfo

**Zubereitungszeit: 20 Min. + 40 Min. Backzeit**

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2339 kJ, 559 kcal, 59 g Kohlenhydrate, 29,8 g Eiweiß, 21,1 g Fett, 77,5 mg Cholesterin, 5,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

## Zubereitung

Knackiger grüner Spargel trifft cremige und würzige Lasagne - heraus kommt ein leckeres Frühlingsgericht. Wie du die leckere Spargel-Lasagne zubereitest, erfährst du hier.

### Step 1:

Zuerst schälst du den grünen Spargel im unteren Drittel und schneidest die holzigen Enden ab. Dann einen Topf mit Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen und den Spargel darin für drei Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### Step 2:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter lässt du nun in einem Topf schmelzen und brätst den Knoblauch und die Zwiebeln darin an. Dann das Mehl unter Rühren dazu geben und ebenfalls kurz mit andünsten. Nun die Milch und die Brühe mit einem Schneebesen einrühren.

### Step 3:

Die Sauce bei kleiner Hitze für fünf Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie dem Saft und dem Abrieb der Zitrone würzen.

### Step 4:

Nun kannst du eine rechteckige Auflaufform mit Butter einfetten, eine kleine Menge der Sauce in die Auflaufform geben und anschließend die Lasagneblätter darauf legen. Dann eine Schicht Schinken und eine Lage Spargel aufschichten, dann wieder mit Sauce übergießen. So lange fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Am Ende solltest du mit einer Schicht Sauce abschließen.

### Step 5:

Den Parmesan nun grob raspeln und über die Lasagne streuen. Im heißen Ofen 40 Minuten backen, bis der Käse schön knusprig ist.