



Gemüselasagne mit Spinat & Béchamelsauce



Zutaten

Menge

1 großer EL	Butter
1 Paket	Lasagne-Platten
1 gehäufter EL	Mehl
	Salz
2	Knoblauchzehen
100 g	Parmesan
1 TL	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	große Zwiebel
ca. ½ l	Milch
1 TL	getr. Oregano
400 g	TK Blattspinat
200 g	Fetakäse
1 TL	getr. Basilikum
	Chiliflocken
	Muskatnuss, frisch gerieben
½	unbehandelte Zitrone
3 EL	Olivöl

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. + 40 Min. Backzeit

pro Portion: 2669 kJ, 638 kcal, 77,3 g Kohlenhydrate, 27,1 g Eiweiß, 26,8 g Fett, 55,3 mg Cholesterin, 7,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Es geht nichts über eine selbstgemachte Lasagne, oder? Deshalb haben wir auch endlich ein super leckeres Rezept für eine selbstgemachte Spinatlasagne für dich! Unsere Spinatlasagne mit selbstgemachter Béchamelsauce wird mit Feta und Parmesan getoppt, was die Lasagne wirklich unwiderstehlich macht. Unsere Spinatlasagne ist aber nicht nur mega lecker, sondern auch total easy gemacht. Probier's unbedingt einmal selbst aus!

Step 1:

Zuerst musst du den Spinat auftauen lassen, dann gibst du ihn in ein Sieb und drückst ihn aus. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Nun das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Würfel darin glasig braten. Dann kannst du die Tomaten dazu geben und alles mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Chili und Zucker würzen.

Step 2:

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Mehl einrühren. Dann kannst du beides mit der Milch ablöschen und gleichzeitig alles gut mit dem Schneebesen verrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft und Abrieb würzen und für ca. 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Step 3:

Jetzt kannst du den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan reiben und den Feta in Würfel schneiden. Eine feuerfeste Form ausbuttern und immer abwechselnd Soße, Spinat, Béchamelsauce und Lasagneplatten in die Form schichten. Die letzte Schicht sollte Béchamelsauce sein. Dann kannst du beide Käsesorten aufstreuen und die Spinatlasagne im heißen Ofen für ca. 40 Minuten lang backen lassen.