



Lasagne mit Spinat und Lachs

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

| | | | |
|--------|-------------------------|------|-------------------|
| 1250 g | frischer Blattspinat | 30 g | Margarine |
| 2 | Zwiebeln | 30 g | Mehl |
| 500 ml | Milch (1,5 %) | | etwas Gemüsebrühe |
| | Salz und Pfeffer | 3 EL | Zitronensaft |
| 350 g | Lachsfilet | | Lasagneplatten |
| 75 g | geriebener Parmesankäse | | |

Zubereitung

1. Spinat und Lachs vorbereiten

Für eine köstliche **Spinat-Lachs-Lasagne** ist die richtige Vorbereitung entscheidend. Zuerst solltest du den **Blattspinat** gründlich waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Anschließend wird er portionsweise für **1-2 Minuten** in kochendem Wasser blanchiert und sofort in **Eiswasser** abgeschreckt – so bleibt er schön grün und knackig. Danach gut ausdrücken, entweder mit den Händen oder einem Küchentuch, damit die Lasagne später nicht zu feucht wird. Bereite außerdem den **Lachs** vor, indem du ihn in gleichgroße, dünne Stücke schneidest und mit Salz und Pfeffer würzt.

Nachdem der Lachs vorbereitet ist, heize den Ofen auf **180 °C Ober-/Unterhitze** vor, damit er die richtige Temperatur erreicht, während du die weiteren Zutaten vorbereitest.

2. Béchamelsauce Sauce zubereiten

Während der Spinat abtropft, kannst du die **Béchamelsauce** vorbereiten. Dazu eine **Zwiebel** in feine Würfel schneiden und in **30 g Margarine** bei niedriger Temperatur glasig dünsten. Bestäube die Zwiebeln mit **30 g Mehl** und rühre, bis eine Mehlschwitze entsteht. Dann nach und nach **500 ml Milch** einrühren und mit einem Schneebesen glatt rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Würze die Sauce mit etwas **Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer** und lasse sie kurz aufkochen, bis sie leicht andickt.

3. Lachs-Lasagne schichten

Nun geht es ans **Schichten der Lasagne**. Gib zunächst eine dünne Schicht der Sauce in eine **ofenfeste Form**, damit die **Lasagneplatten** nicht festkleben. Dann folgt eine Lage Lasagneplatten, darauf etwas Sauce, etwas geschnittenes **Lachsfilet** und eine dünne Lage Spinat. Wiederhole diesen Vorgang und streue für noch mehr Geschmack zwischendurch **etwas Parmesan** zwischen die Schichten. Abschließend mit einer Schicht Sauce bedecken und den restlichen Parmesan großzügig darüberstreuen.

4. Lachs-Lasagne mit Spinat backen

Zum Schluss wird die Lasagne im **vorgeheizten Ofen bei 180 °C** für **35-40 Minuten** gebacken, bis sie eine goldbraune Kruste bekommt und herrlich duftet. Nach dem Backen die Lasagne **einige Minuten ruhen lassen**, damit sie sich besser schneiden lässt und die Schichten nicht auseinanderfallen. Dann heißt es: **Genießen!**

1. Blattspinat waschen und trockentupfen.
2. In einem großen Topf 3 - 4 Liter Wasser aufkochen lassen und nach und nach den Spinat portionsweise blanchieren. Den Spinat direkt in Eiswasser abschrecken und ihn sehr gut ausdrücken.
3. Die Zwiebeln klein würfeln und in der Margarine bei niedriger Temperatur kurz andünsten.
4. Mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren das Mehl ein wenig anrösten und damit eine Mehlschwitze herstellen. Mithilfe eines Schneebesens nach und nach mit der Milch aufgießen, dabei gut rühren um zu vermeiden, dass sich Klümpchen bilden.
5. Zuletzt die Sauce mit Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
6. Das Lachsfilet in gleich große, dünne Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Währenddessen etwas von der Béchamelsauce in eine ofenfeste Form geben, sodass der Boden leicht bedeckt ist.
7. Lasagneplatten einlegen und mit etwas Sauce bedecken. Danach eine dünne Lage Spinat auf die Nudelplatten geben. Auf den Spinat mittig die Stücke Lachs legen und diese mit weiteren Lasagneplatten abdecken.
8. Diese wieder mit etwas Béchamelsauce bestreichen und danach wieder Spinat und Lachs darauf geben. Diese Schicht mit 2 EL von Parmesan bestreuen.
9. Mit den letzten Lasagneplatten abschließen und diese großzügig mit der restlichen Sauce bedecken.
10. Zum Abschluss den Rest des Parmesans über die Lasagne streuen und diese dann im Ofen 35-40 Minuten backen.

Tipp: Wenn die Béchamelsauce zu dünn ist, einfach noch 2-3 EL Mehl mehr an die Mehlschwitze geben.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**