

Kochen mit Klaus

Seelachs-Spinat-Lasagne

Zutaten: (Für 5 Personen)

- 400 g TK-Seelachs, 650 g TK-Blattspinat, 3-4 Tomaten, Salz, Pfeffer,
- Zitronensaft, 2 Zwiebeln, 2 Knobizehen, 40 g Butter, 60 g Mehl,
- 700 ml Milch, Muskat, 9 Lasagneplatten, Öl, 70 g ger. Parmesan,
- 150 g geriebener Mozzarella, Petersilie zur Garnierung

Zubereitung:

1. Seelachs u. Blattspinat auftauen lassen. Zwiebel u. Knobi abziehen, fein würfeln. Spinat ausdrücken u. klein hacken, Tomaten waschen u. in Scheiben schneiden. Fisch trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. klein würfeln.



2. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Spinat mitbraten, Knobi kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer u. geriebenem Muskat würzen.



3. Butter zerlassen, Mehl einrühren u. nach u. nach mit Milch ablöschen, unter Rühren einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer u. Muskat würzen. 20 g Parmesan einrühren.



4. Je 1/3 Spinat, Fisch u. Tomaten in eine Auflaufform geben, mit Bèchamel u. 10 g Parmesan bestreuen. Mit je 3 Lasagneplatten abdecken. Vorgang wiederholen, bis Zutaten verbraucht sind. Mit Lasagneplatten, Bèchamel u. restl. Parmesan abschließen. Mit Mozzarella bestreut im vorgeh. Ofen bei 180°C ca. 45 Min. backen. Mit Petersilie garniert servieren.

Tipp des Chaoten: Dazu schmeckt ein frischer Salat.

