

Lachslasagne

Für 4 Personen:

642 g pro Portion - 2,57 kg Gesamtmenge

Anzahl	Zutat	Menge
3,3	Lachs roh	500 g
3,3	Blattspinat gegart	500 g
3,8 Stück	Tomaten	300 g
1,5	Gemüsezwiebel roh	120 g
0,40 Esslöffel	Rüböl (Rapsöl)	5 g
3,3	Kuhmilch 3,5 % Fett gekocht	500 g
2,0	Weizen Vollkornmehl	40 g
4,0 Teelöffel	Jodiertes Salz	2 g
0,40	Pfeffer	0,4 g
0,40	Muskatnuss getrocknet	0,4 g
2,4	Teigwaren eifrei gekocht	480 g
4,0 Scheiben	Schnittkäse mind. 45 % Fett i. Tr.	120 g

So einfach geht's:

1. Zwiebelwürfel in etwas Rapsöl anschwitzen.
2. Blattspinat dazugeben und würzen - mit Salz, Pfeffer und Muskat.
3. Von der Milch einen Teil abnehmen und mit Vollkornmehl glatt rühren.
Die restliche Milch aufkochen lassen und mit dem angerührten Mehl andicken.
Anschließend abschmecken.
4. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und die Tomaten würfeln.
5. Lasagne in einer Auflaufform schichten. Mit der Soße beginnen, dann die Lasangeplatte, Lachs mit Spinat u.s.w.
6. Zum Schluss die Tomatenwürfel und die restliche Soße über die Lasagne geben.
7. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C etwa 30 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 642 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
668 kcal	29,4 g	50,2 g	49,1 g	484 µg	58,5 mg	563 mg	6,14 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
7,52 g	107 mg	3,4 g	1,92 g