Lachslasagne



©Land OÖ mit KI-Unterstützung

Mengenangaben für **4 Portionen**

Bechamelsauce

Zutaten:

- Rapsöl: 28 g
- Dinkelvollkornmehl: 20 g
- Dinkelmehl: 20 g
- Milch: 340 ml
- Gemüsebrühe: 340 ml
- Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Öl in einem Topf leicht erwärmen.
- Mehl dazugeben und unter Rühren kurz anschwitzen.
- Milch und Gemüsebrühe nach und nach zugießen und glattrühren.
- Unter Rühren aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.
- Mit Pfeffer und Muskat würzen und beiseitestellen.

Lasagne

Zutaten:

- Zwiebeln: 80 g
- Knoblauchzehe: 2 Stück
- frischer Blattspinat, alternativ TK-Blattspinat: 320 g
- Lachsfilet ohne Haut: 240 g
- Zitronensaft: 8 g
- Vollkorn-Lasagneblätter: 170 g
- Parmesan, gerieben: 20 g
- geriebener Käse, z. B. Gouda oder Emmentaler: 60 g
- Olivenöl: 8 g

Zubereitung:

Spinat und Lachs vorbereiten

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Frischen Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. TK-Spinat auftauen und überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Spinat zugeben und garen, bis er zusammengefallen beziehungsweise vollständig erhitzt und überschüssige Flüssigkeit verdampft ist.
- Das Lachsfilet auf Gräten kontrollieren und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Lasagne schichten

- Ein tiefes Blech mit etwas Béchamelsauce bedecken.
- Dann abwechselnd Lasagneblätter, Béchamelsauce, Lachs und Spinat einschichten.
- Weitere Schichten in derselben Reihenfolge bilden, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
- Mit einer Schicht Bechamelsauce abschließen.
- Mit Parmesan und geriebenem Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Kombidämpfer bei ca. 160–170 °C Heißluft mit geringer bis mittlerer Feuchtigkeit ca. 30–40 Minuten garen.
- Gegen Ende der Garzeit ohne Dampf fertig gratinieren, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
533 kcal	24 g	11 g	43 g	7,7 g	32 g	5,2 g	0,77 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	D - Fisch	G - Milch	L - Sellerie