

in Form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



Lachs-Spinat-
Lasagne



Lachs-Spinat-Lasagne

 4 Portionen

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 123,2 kcal | Eiweiß 7,53 g
Fett 5,07 g | Ballaststoffe 865 mg | Kohlenhydrate 12 g

ZUTATEN

400 g Spinat, tiefgefroren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
3-4 EL Mehl
650 g Kuhmilch 1,5% Fett
etwas **Jodsalz mit Fluorid**
Pfeffer
Muskat
300 g Lachs
200 g Lasagneplatten
100 g Gouda mind. 40% Fett i. Tr., gerieben

Allergene: Glutenhaltiges Getreide (Weizen), sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose).

ZUBEREITUNG

- 1 | Spinat** auftauen, Auftauwasser auffangen.
 - 2 | Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, fein hacken, mit **ÖL** anschwitzen. **Mehl** dazugeben, mit der Hälfte der **Milch** angießen, glattrühren und unter Rühren aufkochen. Restliche Milch nach und nach dazugeben.
 - 3 |** Die Béchamelsoße mit **Jodsalz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.
 - 4 |** Spinat mit Auftauwasser in einen Topf geben, ein Drittel der Soße dazugeben, erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.
 - 5 | Lachs** ungewürzt in Streifen schneiden.
 - 6 |** Eine Kelle Soße in die Auflaufform geben und eine Schicht **Nudelplatten** darauflegen. Abwechselnd Spinat, Lachsstreifen und Nudeln dazu schichten bis die Auflaufform fast voll ist. Als letzte Schicht Nudeln mit Soße bedecken und den **Gouda** darauf verteilen.
 - 7 |** Bei 180°C (Umluft) ca. 45 Min. im Ofen garen.
- Tipp:** Dinkelnudelplatten verwenden, alternativ Spitzkohl oder anderes Gemüse verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung
SEKTION NIEDERSACHSEN

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de