

# Das perfekte Bio-Dinner



Schnelle Lachs-Spinat-Lasagne

**basic**

*Bio für alle*

Der frische Bio-Supermarkt.

# Schnelle Lachs-Spinat-Lasagne

## Zutaten für 4 Personen

300 g Lachsfilets (tiefgekühlt)  
400 g Rahmspinat (tiefgekühlt)  
1 EL **basic** Bratöl  
1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt  
1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt  
1 Schuss Ahornsirup  
2 EL **basic** Süßrahmbutter  
2 EL **basic** Weizenmehl, Typ 1050  
500 ml **basic** fettarme H-Vollmilch (1,5 % Fett)  
100 g Schmant  
1 EL Dill (tiefgekühlt)  
Zum Würzen: **basic** Meersalz, bunter Pfeffer,  
Muskat, Liebstöckel, 2 TL gekörnte Gemüse-  
brühe, 2 TL Zitronensaft  
9 Lasagne- oder Vollkorn-Lasagneplatten  
80 g Greyerzer, gerieben

Pro Portion: ca. 590 kcal, 33 g Eiweiß,  
33 g Fett, 41 g Kohlenhydrate

Übrigens: Eine Portion deckt fast die Hälfte des  
täglichen Vitamin-A- und -C-Bedarfs und liefert  
außerdem super Mineralstoff-Power: Eisen,  
Calcium und Kalium.

**basic** wünscht guten Appetit!

[www.basicbio.de](http://www.basicbio.de)

## Zubereitung

(ca. 45–50 Minuten, inklusive Backzeit)

1. Lachs und Spinat in einem Topf mit Deckel auf dem Herd langsam auftauen, nicht kochen und beides gut vermengen. Backofen auf 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bratöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin gut anbraten, den Ahornsirup unterrühren und die Butter dazugeben und schmelzen. Das Mehl einstreuen und mit dem Schneebesen unterrühren. Nach und nach die Milch dazugeben – dabei ständig rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Diese Béchamelsauce unter Rühren aufkochen lassen, bis sie sämig wird. Dann vom Herd nehmen, den Schmant und den Dill unterheben und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat, Liebstöckel, Gemüsebrühe und Zitronensaft abschmecken.
3. Den Boden einer Auflaufform mit der Béchamelsauce bedecken und mit 3 Lasagneplatten belegen (diese dürfen sich nicht überlappen). Auf die Lasagneplatten wieder Béchamelsauce geben und dann mit einer Lage „Lachs-Spinat“ auffüllen. Darauf wieder Lasagneplatten verteilen, diese mit Béchamelsauce begießen und mit der zweiten Lage „Lachs-Spinat“ auffüllen, mit Lasagneplatten bedecken und mit der restlichen Béchamelsauce übergießen – die Lasagne muss vollständig mit Sauce bedeckt sein.
4. Den geriebenen Greyerzer gleichmäßig auf der Lasagne verteilen. Bei 180 °C Umluft bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

**basic**

Bio für alle

Der frische Bio-Supermarkt.