

Spinat-Gemüse-Lasagne mit Tomaten-Soße

Für 3 Portionen

600 g TK-Blattspinat mit Rahm	2 große Karotten	7 m.-große Champignons
1 große Zwiebel	5 EL Milch	100 g Kräuterfrischkäse
1 EL gestr. Gemüse-Brühpulver	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
Chilipulver	3 EL Butter	2 EL Mehl
500 ml Tomaten, pass.	150 ml süße Sahne	1 Paket Lasagneplatten
200 g Käse, gerieb.		

Karotten, Champignons und Zwiebel klein schneiden und die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind.

Danach das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Die Milch dazugeben und den Rahmspinat darin erhitzen, bis die Blätter nicht mehr gefroren sind und die Rahmsoße leicht eingedickt ist. Jetzt den Frischkäse sowie das Gemüse-Brühpulver dazugeben und gut verrühren. Fünf Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist. Zum Schluss eine gepresste Knoblauchzehe hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken. Das Spinatgemisch darf gut würzig sein, da der Spinat beim Backen relativ viel Salz aufnimmt.

In einem separaten Topf die Butter erhitzen, bis sie vollständig zerlaufen ist. Das Mehl unter Rühren hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Die passierten Tomaten unterrühren; danach die Sahne dazugießen und alles kurz aufkochen, mit einer gepressten Knoblauchzehe dazupressen, Salz und Pfeffer abschmecken. Auch hier muss nicht am Salz gespart werden.

Mit der Tomatensoße und dem Spinat dünn den Boden einer Auflaufform bedecken und darin abwechselnd Lasagneplatten, Spinatgemisch und Tomatensoße schichten. Mit der Soße abschließen und lückenlos mit Reibekäse bestreuen.

Im heißen Backofen bei 180°C Umluft 30 Minuten backen. Nach dem Backen noch fünf bis zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen, damit die Lasagne in Form bleibt und nicht zerläuft.

Tipp:

Besonders lecker schmeckt es, wenn man zwischen die Lasagneplatten eine Schicht fein geschnittene Fettscheiben gelegt hat.

NN am 30. Dezember 2025