

# Spinat-Feta-Lasagne

## Für 4 Portionen

|                      |             |                      |
|----------------------|-------------|----------------------|
| 750 g TK-Blattspinat | 1 Zwiebel   | 2 Knoblauchzehen     |
| 200 g Feta           | 1 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer        |
| Muskat               | 2 EL Butter | 2 EL Weizenmehl, 405 |
| 500 ml Milch         | Fett        | 12 Lasagneplatten    |

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spinat auftauen, gut ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Feta klein würfeln.

1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen.

Knoblauch und Spinat zugeben und kurz mitgaren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Béchamelsoße Butter schmelzen. Mehl einrühren, kurz anschwitzen, dann mit Milch aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Boden einer gefetteten Auflaufform (20x29 cm) mit (rohen) Lasagneblättern auslegen.

Mit Spinat und Feta belegen, mit Béchamel beträufeln.

So weiter schichten, bis die Zutaten verbraucht sind.

Die Spinat-Feta-Lasagne sollte mit Béchamelsoße und Feta abschließen. 40-45 Minuten backen, mit Alufolie abdecken, falls der Käse zu dunkel werden sollte.

NN am 22. Januar 2026