

# Lasagne mit Spinat und Kräutersauce

Für 4 - 6 Portionen:

350 g Lasagneblätter (oder selbstgemachte Vollkornlasagne, siehe unten)

Vollmeersalz

4 EL Olivenöl

1 Dose Tomaten (800g EW)

1 EL Honig, Cayennepfeffer

1 kg Wurzelspinat, 50g Butter

40 g Weizenvollkornmehl

1/8 l Milch

¼ l Schlagsahne

8 El gehackte Kräuter

150 g Gruyère (geraffelt)

1. Nudeln nach Anweisung in siedendem Salzwasser mit 1 EL Öl garen, zum Abtropfen nebeneinander auf ein Tuch legen.
2. Restliches Öl erwärmen, abgetropfte, grob gehackte Tomaten zugeben.
3. Mit Salz, Honig, Cayenne würzen, 10 Min. einkochen, in flache, feuerfeste Auflaufform gießen.
4. Spinat putzen, waschen, 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen.
5. Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Mit Milch und Sahne zum Kochen bringen.
6. Sauce 10 Minuten leise kochen lassen, mit Salz und Kräutern würzen, die Hälfte vom Käse darin schmelzen.
7. Die Hälfte der Nudelblätter auf die Tomaten legen, Spinat darüber verteilen, mit Nudeln bedecken, mit Kräutersauce begießen.
8. Restlichen Käse darüber streuen. Bei 200 Grad (Gas 3) auf mittlerer Schiene 35 - 40 Min. backen.

Umluft: 50 Min. bei 175°

Pro Portion (bei 6 Portionen) ca. 24g Eiweiß, 37g Fett, 50g Kohlenhydrate = 647 Kalorien

## **Vollkornlasagne selbstgemacht:**

Für ca. 300 g Nudeln:

250 g Weizen, 2 Eier (Gew.-Kl. 2), 4-5 EL Weißwein, Vollmeersalz

1. Weizen fein mahlen, 200 g davon zu einem Nudelteig verkneten.
2. Teig in zwei Portionen ausrollen, dabei immer wieder leicht mit dem restlichen 50 g Mehl bestäuben.
3. Lasagneblätter (für die Form passend) schneiden und in siedendem Salzwasser bissfest garen, nebeneinander angelegt auf Tüchern abtropfen lassen.

Garzeit: 5 - 8 Min.

Guten Appetit!