Lachs-Spinat-Lasagne

Fisch · 4–6 Portionen · Arbeitszeit 25 Min. · Gesamtzeit 1 Std. 10 Min.

Rezept online

ZUTATEN

Füllung

- 60 g Parmesan, in Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Olivenöl
- 450 g TK-Blattspinat, aufgetaut und gut ausgedrückt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 450 g Lachsfilet ohne Haut, in 2-cm-Würfeln
- 12 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)

Béchamelsauce

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 800 g Milch
- 1 TL Salz
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** reiben und umfüllen.
2. Zwiebel und Knoblauch **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten. Spinat zugeben und **3 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1** erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und umfüllen.
3. Für die Béchamel alle Zutaten in den Mixtopf geben und **10 Min./90°C/Stufe 4** kochen.
4. Etwas Sauce in eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) streichen. Abwechselnd Lasagneplatten, Spinat, Lachs und Sauce einschichten und mit Platten und Sauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen.
5. Im Ofen 35–40 Minuten goldbraun backen und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

> **Tipp:** Die Béchamel ist bewusst etwas flüssiger, damit die Lasagneplatten ohne Vorkochen weich werden. Statt Lachs passt auch Räucherlachs – dann weniger salzen.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/