

Rezept

Bärlauch-Lasagne

Ein Rezept von Bärlauch-Lasagne, am 24.06.2026

Zutaten

150 g TK-Erbsen	500 g grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 Bio-Zitrone	120 g Bärlauch
2 EL Butter	2 EL Mehl
300 ml Milch	200 g Sahne
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	250 g Ricotta
250 g Lasagneplatten	150 g Pecorino

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsen in ein Sieb geben und antauen lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend die Stangen in 3-4 cm lange schräge Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das dunkle Grün abschneiden. Das helle Grün und den weißen Teil in Ringe schneiden.
2. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen in Streifen schneiden.
3. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren 4-5 Min. anschwitzen. Milch und Sahne einrühren und unter weiterem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Die Béchamelsauce vom Herd nehmen, den Ricotta und den Zitronensaft unterrühren.
4. Den Backofen auf 190° vorheizen. Spargel und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. In eine ofenfeste Form (ca. 20 x 40 cm) zuerst etwas Sauce geben und den Boden mit Lasagneplatten auslegen. Dann Bärlauch, Spargel, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Sauce darauf verteilen. Diese Schichten zweimal wiederholen und mit einer Lage Lasagneplatten abschließen. Die restliche Béchamelsauce darüber verteilen und die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Dann den Pecorino fein reiben, darüberstreuen und die Lasagne in ca. 15 Min. goldbraun backen. Mit den restlichen Bärlauchblättern garniert servieren.