

Rezept

Blitz-Lasagne mit Lauch und Garnelen

Ein Rezept von Blitz-Lasagne mit Lauch und Garnelen, am 18.12.2025

Zutaten

Salz	200 g	Lasagneblätter »ohne Kochen«
1 Stange Lauch	2 EL	Olivenöl
2 EL Mehl	150 ml	Gemüsebrühe
150 ml Milch	200 g	geschälte gekochte Garnelen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 EL	gehackter Dill (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 707 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen.
2. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, den Lauch darin anschwitzen.
3. Das Mehl darüberstäuben und ebenfalls anschwitzen, dann alles unter Rühren mit der Brühe und der Milch ablöschen. Bei schwacher Hitze 5-10 Min. köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Lasagneblätter in das kochende Salzwasser geben und darin in 5 Min. bissfest garen.
5. Die Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und zum Lauch geben. Die Garnelen mit erhitzen, dann die Mischung mit Salz, Pfeffer und Dill würzen und abschmecken.
6. Die Lasagneplatten aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Abwechselnd Nudelplatten und Lauchmischung auf zwei tiefen Tellern anrichten.