

Rezept

# Blitz-Lasagne mit Lauch und Garnelen

Ein Rezept von Blitz-Lasagne mit Lauch und Garnelen, am 26.04.2024

## 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.