

Rezept

# Fisch-Lasagne mit Spinat

Ein Rezept von Fisch-Lasagne mit Spinat, am 18.01.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> TK-Lachsfilet (ohne Haut)	<b>350 g</b> TK-Kabeljaufilet
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Zitronensaft	<b>500 g</b> TK-Blattspinat
frisch geriebene Muskatnuss	<b>3 EL</b> Butter
<b>2 EL</b> Mehl	<b>400 ml</b> Fisch- oder Hühnerfond (Glas)
<b>250 ml</b> Milch	<b>125 g</b> Sahne
<b>1 Pck.</b> TK-Dill (50 g)	<b>250 g</b> Lasagneblätter ohne Kochen
Butter oder Öl für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

## Zubereitung

1. Die Fischfilets 2-3 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, dann waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
2. Gefrorenen Spinat mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 6-7 Min. auftauen lassen. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und die verbleibende Flüssigkeit mit einem Löffel ausdrücken. Spinat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Béchamelsauce 2 EL Butter in einem Topf aufschäumen lassen, das Mehl einrühren. Fond, Milch und Sahne angießen, alles unter Rühren aufkochen und 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken. Gefrorenen Dill unter die Sauce rühren.
4. Eine tiefe rechteckige Auflaufform (ca. 35 x 20 cm) einfetten, dann etwas Sauce darauf verteilen und mit einer Lage Lasagneblätter auslegen. Ein Viertel der Sauce darüber verteilen, je ein Drittel Spinat und Fisch daraufgeben und mit Nudeln bedecken. Diesen Vorgang wiederholen. Die letzte Nudelschicht mit Sauce bedecken und mit der übrigen Butter in Flöckchen belegen.
5. Die Lasagne im Ofen (Mitte; Umluft 180°) 30-35 Min. backen, bis sie leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen. Dazu passt ein gemischter Blattsalat mit Tomaten und Vinaigrette.