

## Rezept

# Kräuterlasagne

Ein Rezept von Kräuterlasagne, am 18.12.2025

## Zutaten

|  |   |
|--|---|
| <b>700 g</b> Blattspinat   | Salz  |
| <b>je 1 Bund</b> Petersilie, Basilikum und Minze oder Majoran    | <b>2</b> Knoblauchzehen                             |
| <b>1</b> rote Zwiebel  | <b>3 EL</b> Olivenöl                                |
| Pfeffer aus der Mühle  | geriebene Muskatnuss                                |
| <b>2 1/2 EL</b> Butter   | <b>2 EL</b> Mehl                                    |
| <b>350 ml</b> Gemüsebrühe  | <b>250 ml</b> Milch                                 |
| <b>100 g</b> Sahne   | <b>1</b> Lorbeerblatt                               |
| Öl für die Form  | <b>12</b> Lasagneblätter ohne Vorkochen (ca. 250 g) |
| <b>250 g</b> Gruyère frisch geriebener Gruyère (oder Emmentaler) | rechteckige Auflaufform                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser in 2-3 Min. zusammenfallen lassen. Spinat eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzapfen und grob hacken. Einige Blättchen beiseitelegen. Knoblauch und Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
2. Knoblauch und Zwiebel in 2 EL Olivenöl in 3-5 Min. glasig dünsten, Kräuter kurz mitdünsten. Mischung zum Spinat geben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und vermengen. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
3. Für die Béchamelsauce 1 1/2 EL Butter und knapp 1 EL Olivenöl erhitzen. Mehl einrühren. Mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne ablöschen, Lorbeer dazugeben. Béchamel unter Rühren aufkochen und 5-8 Min. bei schwacher Hitze sanft kochen lassen. Lorbeerblatt entfernen.
4. Die Auflaufform mit Öl einpinseln. Den Boden mit Béchamelsauce bedecken. Je nach Größe der Form 3-4 Lasagneblätter nebeneinander einlegen. Darauf in mehreren Lagen abwechselnd Kräuterspinat, etwas Béchamelsauce und geriebenen Käse schichten. Zum Schluss Lasagneblätter mit restlicher Béchamel, restlichem Käse und 1 EL Butter in Flöckchen belegen.
5. Die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) 40-45 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Lasagne mit den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.