

Rezept

Seezungen-Lasagne mit Zitronen-Béchamel

Ein Rezept von Seezungen-Lasagne mit Zitronen-Béchamel, am 06.06.2025

Zutaten

4 kleine Seezungenfilets (je ca. 80 g)

250 g frischer Babyspinat

Salz

1EL Mehl

7ucker

frisch geriebene Muskatnuss

1 Bio-Zitrone

6 Lasagneblätter (ca. 125 g)

4 EL Butter

250 ml Milch

weißer Pfeffer

Küchentuch aus Stoff

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 610 kcal

Zubereitung

- 1. Die Fischfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Spinat waschen und mit 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen. Zugedeckt in 2-3 Min. zusammenfallen lassen. Abgießen und warm halten.
- 2. In einem großen Topf Wasser aufkochen. Salzen und die Nudelblätter darin nach Packungsangabe in 8-10 Min. bissfest garen (regelmäßig bewegen, damit sie nicht zusammenkleben). Einzeln mit einem Pfannenwender herausheben und auf dem Küchentuch abtropfen lassen.
- 3. Inzwischen 2 EL Butter in einem Töpfchen schmelzen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren 1 Min. hell anschwitzen. Die Milch nach und nach zugießen. Dabei ständig mit dem Schneebesen rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Sauce bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren aufkochen und 5 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Zitronenschale und 4 EL -Saft unterrühren und die Sauce mit je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.
- 4. Die Seezungenfilets salzen. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2 Min. braten. Jeweils 1 Lasagneblatt auf zwei vorgewärmte Teller legen. Je ein Viertel des Spinats und 1 Seezungenfilet daraufgeben und mit etwas Zitronen-Béchamel beträufeln. Diesen Vorgang nochmals wiederholen. Mit einem Lasagneblatt abschließen und die restliche Sauce darüberträufeln.