

Rezept

Seezungen-Lasagne mit Zitronen-Béchamel

Ein Rezept von Seezungen-Lasagne mit Zitronen-Béchamel, am 18.04.2024

Zutaten

4 kleine Seezungenfilets (je ca. 80 g)	1 Bio-Zitrone
250 g frischer Babyspinat	6 Lasagneblätter (ca. 125 g)
Salz	4 EL Butter
1 EL Mehl	250 ml Milch
Zucker	weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	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). Einzelnen 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.