

Vollkorn-Spinat- Lasagne mit Feta



Zutaten:

- 400 g TK-Blattspinat
- 1 Knoblauchzehen
- 100 g Feta
- 280 ml fettarme Milch
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 7 Vollkorn- Lasagneplatten
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Rapsöl für die Form



Gewürze:

1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Msp. Muskat



2 Portionen



ca. 60 Minuten

Zubereitung:

- 1) 400 g Spinat auftauen und gut ausdrücken. Backofen vorheizen (180 °C Ober-/ Unterhitze).
- 2) 1/2 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 100 g Feta klein würfeln.
- 3) 1 TL Rapsöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Knoblauch und Spinat zugeben und kurz garen. Mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen.
- 4) Für die Béchamelsoße 1 EL Butter schmelzen. 1 EL Weizenmehl Type 405 einrühren und kurz anschwitzen. Dann mit 280 ml fettarmer Milch aufgießen, aufkochen und köcheln lassen, bis sie andickt. Mit Gewürzen abschmecken.
- 5) Die Auflaufform mit 1 EL Rapsöl einfetten und den Boden mit rohen Lasagneplatten auslegen. Mit etwas Spinat und Feta belegen und mit der Béchamelsoße beträufeln. So weiter schichten, bis die Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Feta und Béchamelsoße bestehen.
- 6) Die Lasagne 40 - 45 Minuten im Ofen backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollkorn-Spinat-Lasagne mit Feta



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	585 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	31,2 g 15,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	46,7 g 9,3 g
Protein	27,2 g
Ballaststoffe	10,1 g