

**in Form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE**  
**SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Lachs-Spinat-  
Lasagne



# Lachs-Spinat-Lasagne

 4 Portionen

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 123,2 kcal | Eiweiß 7,53 g  
Fett 5,07 g | Ballaststoffe 865 mg | Kohlenhydrate 12 g

## ZUTATEN

**400 g Spinat**, tiefgefroren  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Rapsöl**  
**3-4 EL Mehl**  
**650 g Kuhmilch** 1,5% Fett  
etwas **Jodsalz** mit **Fluorid**  
**Pfeffer**  
**Muskat**  
**300 g Lachs**  
**200 g Lasagneplatten**  
**100 g Gouda** mind. 40% Fett i. Tr.,  
gerieben

*Allergene: Glutenhaltiges Getreide (Weizen), sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose).*

## ZUBEREITUNG

- 1 | Spinat** auftauen, Auftauwasser auffangen.
  - 2 | Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, fein hacken, mit **ÖL** anschwitzen. **Mehl** dazugeben, mit der Hälfte der **Milch** angießen, glattrühren und unter Rühren aufkochen. Restliche Milch nach und nach dazugeben.
  - 3 |** Die Béchamelsoße mit **Jodsalz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.
  - 4 |** Spinat mit Auftauwasser in einen Topf geben, ein Drittel der Soße dazugeben, erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.
  - 5 | Lachs** ungewürzt in Streifen schneiden.
  - 6 |** Eine Kelle Soße in die Auflaufform geben und eine Schicht **Nudelplatten** darauflegen. Abwechselnd Spinat, Lachsstreifen und Nudeln dazu schichten bis die Auflaufform fast voll ist. Als letzte Schicht Nudeln mit Soße bedecken und den **Gouda** darauf verteilen.
  - 7 |** Bei 180°C (Umluft) ca. 45 Min. im Ofen garen.
- Tipp:** Dinkelnudelplatten verwenden, alternativ Spitzkohl oder anderes Gemüse verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](https://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)