

## Spinatlasagne mit Lachsforelle

### Fülle:

1 kg frischen Blattspinat oder 500 g Tiefkühl-Spinat  
2 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl,  
Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss  
750 g frische Saiblings- oder Lachsforellenfilets (ohne Haut)  
Saft von 1 Zitrone  
100 g Schafskäse  
50 g Parmesan  
250 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)

### Béchamelsauce:

500 ml Milch  
50 g Butter  
2 gehäufte EL Mehl  
Saft und Schale von 1 Zitrone  
Salz, frisch geriebene Muskatnuss



Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. In etwas Öl anschwitzen und den aufgetauten (oder frischen) Spinat dazugeben und weichdünsten.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Die Haut der Lachsforelle wegschneiden und den Fisch in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan grob reiben.

Eine hitzebeständige Form mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen.

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Mit einem Schneebesen die Milch einrühren. Die Sauce aufkochen lassen und dann unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten einkochen, bis sie dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für eine frischere Note den Saft und die Schale einer Zitrone dazugeben.

Nun werden alle Zutaten in die Form geschichtet.

Beginnend mit einer Lage Nudelblätter, darauf jeweils die Hälfte des Spinats, der Fischwürfeln und des Schafskäses verteilen. Mit etwa einem Drittel der Béchamelsauce beträufeln. Eine weitere Lage Nudeln auflegen und darauf den restlichen Spinat, Schafkäse und Fisch schichten.

Auf die letzte Nudelschicht kommt die restliche Béchamelsauce. Das sollte etwa zwei Drittel der gesamten Sauce sein.

Zum Abschluss noch mit dem geriebenen Parmesan betreuen und bei 180 Grad Heißluft im vorgeheizten Backrohr etwa 35-40 Minuten backen.