

Dinkel Vollkorn Spinat Lasagne

Für 2 Personen oder eine hungrige Person nach dem Sport

Gemüse:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 300 g Blattspinat, TK
- 1-2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- etwas Bio Zitronenschale, gerieben



Sauce:

- 25 g Butter, oder Margarine
- 25 g Mehl
- 250 ml Milch oder Sojadrink (ohne Zucker), kalt
- 250 ml Gemüsebrühe, kalt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g Schafskäse
- 110 g Dinkel Vollkorn Lasagneplatten, ohne Vorgaren
- 1 Paradeiser

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 50 Min.

Backofen auf Ober-/Unterhitze 200°C, Heißluft 180°C vorheizen. Knoblauch und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Kokosöl anschwitzen. Den TK Spinat und Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze auftauen lassen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce die Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Wenn die Butter heiß ist, das Mehl unterrühren und erhitzen bis es hellgelb ist. Wenn Klümpchen entstehen, lösen sich diese meist unter Beigabe von Milch und Gemüsebrühe auf. Die Milch und die Gemüsebrühe hinzu gießen und mit einem Schneebesen umrühren. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In eine Auflaufform den Boden mit Sauce bedecken, dann eine Schicht der Lasagneblätter darauf legen, danach den Spinat mit etwas zerbröseltem Schafskäse darauf geben und wieder mit Sauce bedecken. Die Schichten wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Die Sauce bildet die oberste Schicht. Zuletzt noch den Paradeiser in Scheiben schneiden und oben darauf legen.

Die Form ohne Deckel auf dem mittleren Rost in den Backofen schieben und etwa 35 Minuten backen lassen. Vor dem Servieren mit geriebenen Zitronenschalen bestreuen.

Guten Appetit!

Deine Verena