

Spinat Lasagne



Zutaten

	1 Portion	2 Portionen
Lasagneplatten	ca. 5	ca. 10
Blattspinat	150 g	300 g
Champignons	100 g	200 g
Zwiebel	1/2	1
Knoblauchzehe	1	2
Sojamilch o. Milch	50 ml	100 ml
Hirseflocken	1 EL	2 EL
Bechamelsauce		
Butter o. Margarine	15 g	30 g
Sojamilch o. Milch	200 ml	400 ml
Mehl	1 EL	2 EL
Hefeflocken (optional)	1 TL	1 EL
Curcuma	1/2 TL	1 TL

Zum Würzen

	
Pfeffer	Chili
Salz	Muskat

Zur Hand


Olivenöl

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
712 kcal	25 g
Kohlenhydrate	Fett
103 g	20 g

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Blattspinat und Pilze klein schneiden und kurz mit anbraten. Sojamilch bzw. Milch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer sowie einer Messerspitze Chilipulver würzen
2. Für die Bechamelsauce Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, anschließend das Mehl unterrühren. Nach und nach (Soja)Milch dazu gießen, gut verrühren und aufkochen lassen, sodass die Sauce etwas eindickt.. Mit Salz, Pfeffer, Curcuma, einer Messerspitze Muskat und optional Hefeflocken würzen.
3. In einer eingeeölten Auflaufform abwechselnd Lasagneplatten und Spinatmischung + Sauce übereinander schichten. Mit Spinat beginnen und abschließen. (Beachte: ergibt ca. 5 Nudelschichten bei 2 Platten pro Schicht; Anzahl der Lasagneplatten kann je nach Formgröße abweichen).
4. Eine dünne Schicht Hirseflocken über die Lasagne streuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 220 °C backen (bitte die Backzeit gemäß Verpackung der Lasagneplatten beachten).