

Kochen

Caroline Autenrieth

Montag, den 19.10.2020

Spinat-Lachs-Lasagne und Möhren-Apfel-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Spinat-Lachs-Lasagne

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Wurzelspinat
- etwas Salz
- 4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Milch
- etwas Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
- etwas Zucker
- 500 g Lachsfilet
- 2 Pck. Nudelfrischteig, Kühlregal (ca. 500 g; oder 1 Pck. Lasagneplatten, getrocknet)
- 150 g Käse, Bergkäse, Parmesan oder Gouda



Für den Salat

- 2 EL Haselnuskerne
- 2 EL Apfelessig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Honig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 4 Möhren, mittelgroß
- 1 Apfel, säuerlich
- 1 Bund Rauke

Zubereitung

1. **Für die Lasagne** Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Spinat putzen, abbrausen und trocken schütteln.
2. Spinat portionsweise in leicht gesalzenem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausheben, kalt abbrausen, abtropfen lassen und evtl. etwas ausdrücken.
3. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mehl zugeben und verrühren. Brühe und Milch zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale sowie Zucker abschmecken.
4. Lachs in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine Auflaufform (ca. 2 l Inhalt) fetten. Den frischen Nudelteig passend zur Formgröße zuschneiden. Zuerst etwas Soße darin verteilen und 1 Nudelplatte hineinlegen. Jeweils mit einem Drittel Spinat und Lachs belegen. Etwas Käse darüber streuen. Danach wieder Soße und Nudelteig darauf legen. So weiter verfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind (Die Nudelschichten sind abhängig vom persönlichen Geschmack. Wer die Lasagne mit mehr Teig haben möchte macht etwa 6 Schichten, wer mehr Soße haben möchte macht etwa 3-4 Schichten) Zum Schluss mit Käse bestreuen.
6. Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Lasagne auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten goldbraun backen.
7. **Für den Salat** die Haselnuskerne kurz in einer Pfanne rösten. Auf einen Teller geben, auskühlen lassen.
8. Essig, Salz, Pfeffer und Honig in einer Schüssel verquirlen. Das Sonnenblumenöl untermixen.

9. Die Möhren schälen und ins Dressing hobeln.
10. Apfel waschen, trocken reiben, entkernen und ebenfalls hobeln. Unter Möhren mischen.
11. Rauke abbrausen, trocken tupfen und grob zerzupfen.
12. Rauke etwa 5 Minuten vor dem Servieren unter die Salatzutaten mischen, ziehen lassen.
13. Lasagne herausnehmen, kurz ruhen lassen. In Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

Tipp: Platten aus frischem Teig müssen zugeschnitten werden. Nudelfans schichten mehr Nudelteig bzw. Lasagneplatten in die Form. Eine Lasagne darf auch aus 4-6 Schichten bestehen.