

Lachslasagne mit Spinat und Auberginen



Zutaten für 1 Portion

Menge	Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst
			g	g	g	g
100 Gramm	Lachs (Salm) ¹²	180	0	19,9	11	0,0
150 Gramm	Spinat roh oder TK	33	1	4,2	0	2,7
50 Gramm	Tomaten Konserve, nicht abgetropft	7	1	0,3	0	0,4
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
100 Gramm	Aubergine roh	20	2	1,2	0	1,4
30 Gramm	Porree roh	9	1	0,6	0	0,7
50 Gramm	Gemüsebrühe	0	0	0,0	0	0,0
10 Gramm	Mandelmus braun, AlnaturA ^{21,4}	62	1	2,2	5	1,2
5 Gramm	Weißwein trocken	4	0	0,0	0	0,0
	Zitronensaft, Na-red. Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver, italienische Kräuter					
20 Gramm	Parmesan ¹³	79	0	6,1	6	0,0
	Gesamt	400	7	35,0	23	6,5

Zubereitung

1. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten.
2. Knoblauch abziehen, klein hacken. Lauch (Porree) waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Porree zum Lachs geben und kurz anbraten. Dosentomaten hinzufügen. Alles mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen und Mandelmus einführen. Spinat dazu geben und alles kurz aufkochen lassen.
3. Auberginen waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
4. In eine Auflaufform abwechselnd Auberginen und die Füllung hineinschichten (mit der Füllung anfangen und enden). Mit Parmesan bestreuen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten im Backofen backen.

relevante Zusatzstoffe/Allergene

Fisch und Fischerzeugnisse (12), Mandeln (21), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4),
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)