

Lachslasagne mit Spinat und Vollkornpasta

Zutaten für 1 Portion

Menge	Zutaten	kcal	KH g	EW g	F g	Bst g
100 Gramm	Lachs (Salm) ¹²	180	0	19,9	11	0,0
50 Gramm	Vollkornteigwaren roh ^{1, 15}	173	30	6,7	1	5,8
150 Gramm	Spinat roh oder TK	33	1	4,2	0	2,7
50 Gramm	Tomaten Konserven, nicht abgetropft	7	1	0,3	0	0,4
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
30 Gramm	Porree roh	9	1	0,6	0	0,7
10 Gramm	Mandelmus braun, Alnatura ^{21, 4}	62	1	2,2	5	1,2
20 Gramm	Parmesan ¹³	79	0	6,1	6	0,0
5 Gramm	Weißwein trocken	4	0	0,0	0	0,0
100 Gramm	Gemüsebrühe	0	0	0,0	0	0,0
	Zitronensaft, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver, italienische Kräuter					
Gesamt		553	35	40,4	24	10,8



Zubereitung:

1. Lachsfilet 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 einrühren. Spinat dazu geben und alles kurz aufkochen lassen.
3. In eine Auflaufform abwechselnd Vollkornlasagneblätter und die Füllung hineinschichten (mit der Füllung anfangen und enden). Mit Parmesan bestreuen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.
4. Die fertige Lasagne mit Zitronensaft beträufeln.

relevante Zusatzstoffe/Allergene

Fisch und Fischerzeugnisse (12), Glutenthaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1), Weizen (15), Mandeln (21), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4), Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)