



Spinat-Lasagne

mit Ricotta und Muskat



30-40min



2 Personen

Die Muskatnuss ist der Samenkern der Muskatnussfrucht. Mitten im Fruchtfleisch befindet sich ein sehr harter Kern, aus dem das beliebte Gewürz gewonnen wird. Sie werden noch immer in Handarbeit geerntet. Dabei gilt: Je runder und kugelig die Nuss, desto intensiver ist ihr Aroma. Und das gibt deiner Spinat-Lasagne mit Ricotta ihren warmen, süß-pfeffrigen Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Milch
- 1 Packung Baby Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung frische Lasagneblätter ^{1,3}
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 1 Packung gemahlene Muskatnuss
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 34.8g



1. Zwiebeln schneiden

Den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Spinat kochen

In einer großen Pfanne auf hoher Hitze 1/2EL Olivenöl erwärmen und die **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Spinat** anschwitzen, bis der **Spinat** zusammenfällt.



3. Füllung vorbereiten

Den **Spinat** mit **Zwiebeln** und **Knoblauch** in ein hohes Gefäß mit **Ricotta** geben, **eine Hälfte des Hartkäses** grob zerbrechen und **nach Geschmack** mit **Muskatnuss** würzen. Mithilfe eines Stabmixers cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Béchamel anrühren

Einen kleinen Topf auf mittlerer Hitze mit 1EL Olivenöl erwärmen, 2EL Mehl darüber stäuben und 1-2Min. anschwitzen. Nach und nach die **Milch** mit dem Schneebesen einrühren, sodass eine **dicke Sauce** entsteht. Sobald die **Sauce** anfängt zu köcheln, von der Hitze nehmen.



5. Tomaten würzen

Die **gehackten Tomaten** mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den **restlichen Käse** fein reiben.



6. Lasagne backen

Auf dem Boden einer großen Auflaufform **1-2EL Tomaten** verstreichen, dann mit **einer Lage Lasagneblätter** und **2-3EL Füllung** und **Tomaten** belegen. Solange wiederholen, bis die **Füllung** aufgebraucht ist, mit **einer Lage Lasagneblätter** abschließen. Die **Béchamel-Sauce** darüber geben und mit **Käse** bedecken. Die **Lasagne** für ca. 20-25Min. im Ofen goldgelb backen.