



Lachs-Gemüse-Lasagne

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
FÜR 1 OFENFESTE FORM À CA. 2 L

1 Zwiebel
100 g Lauch
200 g Karotten
2 EL Butter
2 EL Mehl
3 EL Noilly Prat (trockener Wermut)
5 dl Milch
2 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill
500 g Lachsfilet ohne Haut
3 EL Mohnsamen
250 g frische Lasagneblätter
100 g Mozzarella

1. Zwiebel, Lauch und Karotten in Würfelchen schneiden. In Butter ca. 3 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Minute weiterdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Milch und Bouillon dazugießen. Unter Rühren ca. 10 Minuten auf kleinster Hitze köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Dill abzupfen, etwas beiseitestellen. Lachsfilet in feine Tranchen schneiden. Lachs mit Mohn und Dill mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce, Lasagneblätter und Lachs abwechselnd in die Form schichten. Mit Sauce abschliessen. Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Lasagne damit belegen. Lasagne in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, mit beiseitegestelltem Dill bestreuen.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten
+ ca. 30 Minuten backen
Pro Person ca. 43 g Eiweiss, 23 g Fett,
54 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/600 kcal



Armando De Angelis
Lasagneblätter
250 g, Fr. 2.90