

Spinatlasagne

Zutaten für 4 Personen:

1 kg frischen oder Tiefkühl-Blattspinat
1 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
250 g Magerquark
1 Becher saure Sahne (150 ml)
100 ml fettarme Milch
150 g Gouda, (leicht) gerieben
30 g Pinienkerne
200 g Lasagneblätter aus Hartweizengrieß (12 Platten)
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Blattspinat waschen oder auftauen, mit Zwiebelwürfeln (nach Wunsch mit gepresster Knoblauchzehe) dünsten und würzen.
- Quark, saure Sahne, Milch, 100 g des geriebenen Käse zusammen mit den Pinienkernen und Salz, Pfeffer und Muskat zu einer Creme verrühren.
- In eine gefettete Auflaufform zunächst eine Schicht Quarkcreme, dann Spinat einfüllen, darüber eine Lage Lasagneblätter legen, diese mit der Quarkcreme bestreichen, darüber wieder Spinat und so weiter. Die oberste Schicht sollte Spinat sein, darüber den restlichen Käse verteilen.
- Im Backofen bei 180 Grad 35 Minuten backen.

Nudelteig kann man ganz leicht selbst erstellen. Für die Lasagneplatten braucht man nicht mal eine Nudelmaschine.

Pro Portion: 501 Kcal, 19 g Fett, 47 g KH, 34 g EW