

Spinat-Lachs-Lasagne

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Spinat, frisch
1	Zwiebel (ca. 30 g)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
500 g	Tomaten
200 g	Lachs
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
300 g	Lasagneplatten, Vollkorn
75 g	geriebener Käse

So wird's gemacht:

- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Spinat waschen und grob hacken. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
- Öl in einem Topf erhitzen und Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch kurz darin dünsten.
- Tomaten in Stücke schneiden und mit einem Pürierstab weiter zerkleinern; mit Gewürzen abschmecken.
- Lachs in dünne Steifen schneiden.
- Auflaufform abwechselnd mit Tomatensoße, Lasagneplatten, Spinat und Lachs einschichten. Die abschließende Schicht sollte Tomatensoße sein, die mit Käse bestreut wird.
- Lasagne 35–40 Minuten backen.

Tipp zur Zubereitung:

- Wer mag kann die Lasagne vor dem Servieren noch mit Sonnenblumen- oder Pinienkernen bestreuen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



verbraucherzentrale

Niedersachsen

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31