

# Kartoffel- Lachslasagne

**Kochzeit:** ca. 60min  
**Portionen:** 4  
**Kcal pro Portion** 587 kcal

## NÄHRWERTE pro Portion

	MENGE
Energie	587 kcal
Fett	18,4 g
- davon gesättigte Fette	7,5 g
Eiweiss	42,4 g
Kohlenhydrate	58,1 g
Ballaststoffe	9,7 g

## Tipp

- **Kartoffeln** sind sehr **nährstoffreich**, sie enthalten nennenswerte Mengen an **Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin C**,....

## Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 400g Räucherlachsfilet/Wildlachsfilet
- 300g gefrorenen Blattspinat
- 1/2l Milch 1,5%
- 4 EL Vollkornmehl
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer,
- Saft einer halben Zitrone
- 100g Parmesan

## Zubereitung

Spinat auftauen.

Die Kartoffeln in der Schale kochen. Währenddessen den Zwiebel würfelig schneiden und mit dem Spinat in Rapsöl anbraten. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

4 EL der Milch mit dem Mehl in einer Tasse verrühren. Die restliche Milch aufkochen - sobald sie kocht, vom Herd nehmen und das Milch-Mehlgemisch einrühren. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Rapsöl bepinseln und die Kartoffelscheiben darin auflegen. Mit dem Lachs belegen, diesen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Darauf den Spinat verteilen. Das ganze nochmals mit Kartoffelscheiben belegen. Das Milch-Mehlgemisch darüber verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im Rohr bei 180°C für ca. 20min backen- bis der Käse leicht braun wird. Lasst es euch schmecken!