










Vollkornlasagne mit Grünkern, Spinat und Schafskäse


01 00
std : min

ZUTATEN FÜR 6 Personen

- ★ 50 g Grünkern
- ★ 50 g Parmesan, in Stücken
- ★ 50 g Emmentaler, in Stücken
- ★ 200 g Schafskäse, in Stücken
- ★ 80 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 20 g natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- ★ 800 g Blattspinat (TK), aufgetaut und ausgepresst
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 650 g Milch
- ★ 60 g Butter, in Stücken
- ★ 60 g Mehl Type 405
- ★ 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 250 g Vollkorn-Lasagneplatten

1 Grünkern in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern, umfüllen. Parmesan im  **7 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Emmentaler in den  geben, **7 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. Schafskäse in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern und umfüllen. Die Tomaten in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.  spülen und trocknen.

2 Zwiebel und Knoblauchzehe im  **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Öl, Spinat, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und **8 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** ohne Messbecher dünsten. Umfüllen. Den  spülen.

3 Milch, Butter, Mehl, Muskatnuss, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer in den  geben, **8 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** zu einer Béchamel köcheln lassen. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

4 Eine Schicht Lasagneblätter in die Form legen. Jeweils ein Drittel Spinat, Grünkern und Tomaten, Feta und Béchamel darauf verteilen. Zwei weitere Schichten genauso einschichten, dabei etwas Béchamel über lassen. Mit Lasagneblättern und der restlicher Béchamel abschließen. Mit Käse bestreuen. 35–40 Min. backen. Lasagne 10 Min. vor dem Anschneiden ruhen lassen und servieren.

PRO PORTION: 604 KCAL | 26 G E | 30 G F | 48 G KH

