

## 8. Platz

Silke Salf aus Andernach

### Möhren-Spinat-Lasagne

schmeckt auch Kindern

Für 4 Portionen

**1 kg Blattspinat (s. Tipp) ♦ 750 g Möhren**  
**♦ 3 Knoblauchzehen ♦ 2 EL Butter ♦ Salz**  
**♦ Muskat ♦ ca. 9 Lasagneblätter ♦ 150 g**  
**junger Gouda am Stück ♦ Soße: 1 Bund**  
**Basilikum ♦ 2 EL Butter ♦ 2-3 EL Weizen-**  
**mehl Type 550 ♦ 300 ml Milch ♦ 250 g**  
**Sahne ♦ 150 g Tomatenmark ♦ Cayenne-**  
**pfeffer ♦ 1 Prise Zucker ♦ Auf Wunsch:**  
**Basilikumblätter zum Garnieren**

**1.** Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr große Blätter grob hacken. Möhren schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch schälen. Butter in Topf zerlassen, durchgepressten Knoblauch und Möhren ca. 3-4 Minuten darin andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Beiseite stellen.

**2.** Für die Soße Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter in Topf zerlassen. Mehl dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Milch und Sahne angießen und unter Rühren aufkochen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten kochen. Soße mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Basilikum unterrühren und beiseite stellen.



Foto: Klaus Bäsel



**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auflaufform mit 3 Lasagneblättern auslegen. Ein Drittel der Möhren-Spinat-Mischung darauf verteilen, ein Drittel der Soße darüber gießen. Mit 3 Lasagneblättern belegen. Vorgang wiederholen, übrige Gemüsemischung und Soße darauf verteilen. Gouda fein reiben und Lasagne damit bestreuen. Ca. 40 Minuten goldbraun backen. Auf Wunsch mit Basilikumblättern garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde +  
40 Minuten Backzeit

**Pro Portion:** ca. 768 kcal, 3220 kJ, 30 g EW,  
55 g KH, 47 g F, 5 BE

**BEI WENIG ZEIT:** Sie können statt frischem Spinat auch 600 Gramm Tiefkühlware verwenden. Dafür lassen Sie den Spinat auftauen und dünsten ihn circa zehn Minuten zusammen mit den Möhren.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

