



## Rezept des Monats Mai 2024

# Fischlasagne

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

**Portionen:** 4

### Zutaten Fischlasagne

- 200 g Haferkochcreme
- 200 g Milch
- 300 g TK-Spinat gehackt
- 25 g Mondamin
- 40 g Wasser
- 5 g Salz
- 1 g Muskat
- 3 Stück Tilapia Fischfilet  
(ca. 160g pro Stück)
- 6 Stück Lasagneplatten
- 40 g Käse gerieben

### Zubereitung Fischlasagne

1. Haferkochcreme mit Milch aufkochen, Gewürze dazugeben und mit Mondamin abbinden
2. Angetauten Spinat in die Soße geben, beiseitestellen.
3. Die Fischfilets nach Größen absuchen.
4. Für die erste Schicht 250 g Spinat-Bechamel in eine Auflaufform geben, darauf drei Stück Nudelplatten.
5. Als zweite Schicht Fischfilet und 250g Spinat-Bechamel in die Form geben.
6. Als dritte Schicht drei Stück Nudelplatten, 250g Spinat-Bechamel und geriebenen Käse dazu geben.
7. Bei 175°C, 30-35 Minuten ohne Deckel im Ofen garen.

Kita Luna wünscht  
guten Appetit!