

» Fischlasagne

Wer denkt, dass Nudeln und Fisch nicht zueinander passen, sollte einmal das köstliche Rezept probieren. Wetten, dass Sie auf den Geschmack kommen?

- Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2 bis 3, Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Kabeljau antauen, in Würfel schneiden und zusammen mit den Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit wenig Kräuter-Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten. Die Dosentomaten zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Anschließend die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und die Sauce mit Tomaten-Jodsalz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
- Die Milch zum Kochen bringen und mit Muskat und Kräuter-Jodsalz würzen. Das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren, in die kochende Milch geben und noch einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.
- Helle Sauce in eine Auflaufform gießen, bis der Boden bedeckt ist. Eine Schicht Lasagneblätter, eine Schicht Tomatensauce und darauf Krabben und Kabeljauwürfel verteilen. In dieser Reihenfolge fortfahren, dabei jede Schicht mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die oberste Lage mit der restlichen hellen Sauce übergießen und zuletzt den Parmesankäse über den Auflauf streuen. Auf mittlerer Schiene im Backofen etwa 45 Min. backen.

► Variante

Prima schmeckt auch in Scheiben geschnittener Räucherlachs, der im Wechsel mit heller Sauce, gehacktem und gewürztem Tiefkühlspinat und den Nudeln in der Form geschichtet wird.

Nährwerte pro Portion

570 kcal/ 53 g E/ 16 g F/ 54 g KH/ 5 g Ba/ 3,5 BE/ 4,5 KE/ 170 mg Chol.

► Für 6 Personen

Gelingt leicht ⌚ 30 Min.
+ 45 Min. Garzeit

- 800 g Kabeljaufilet (tiefgekühlt)
- 1½ Packungen gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
- 2 EL Zitronensaft
- Kräuter-Jodsalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 6 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl (20 g)
- 1 große Dose Tomaten (800 g)
- Tomaten-Jodsalz
- etwas flüssiger Süßstoff nach Geschmack
- 750 ml fettarme Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- 3 EL Weizenmehl (30 g)
- 15 Lasagneblätter (300 g)
- 400 g Krabben (verzehrfertig)
- 100 g Parmesankäse

