

... > Menüart > Hauptspeise > Gemüse

Spinatlasagne



vegetarisch und kalorienarm

★★★★☆ **4.61** (1.091 Bewertungen)

 **460** Kommentare

 20 Min.  normal  02.12.2008  449 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

800 g Spinat, TK oder frisch dann blanchiert

2 m.-große Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

400 g Tomaten, passierte

2 EL Tomatenmark

2 EL Kräuter, gemischte, TK

Öl

350 g Frischkäse, light

100 g Parmesan

Salz und Pfeffer

Muskat

Paprikapulver

n. B. Lasagneplatte(n)

Fett für die Form

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
449	22,14 g	35,57 g	9,41 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 5 Minuten

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, 2 EL Öl erhitzen und je die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Den Spinat unterrühren und heiß werden lassen, zum Schluss den Frischkäse unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Öl erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch darin anbraten, Tomatenmark und Kräuter dazu geben, kurz durchrösten und mit den passierten Tomaten aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Eine Auflaufform fetten, etwas Tomatensauce darin verteilen, dann Lasagneplatten, Spinat, Tomatensauce und wieder Lasagneplatten Schicht für Schicht in die Form füllen, mit Tomatensauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Umluft 40 - 45 Minuten backen.

Rezept von



dani1808

Weitere Rezepte von dani1808

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

23.06.2021 13:15

WilliK

Bin schwer begeistert.

Lange nicht mehr so gut gegessen... 😊

[Antworten](#)

30.05.2021 18:41

Cuisine NomNom

Mega lecker und wird sicher nicht zum letzten mal auf den Tisch gezaubert.
Danke für das tolle Rezept.

[Antworten](#)

02.05.2021 15:36

Skuldy

Sehr lecker!!! Haben das Rezept heute zum ersten Mal ausprobiert. Die Tomaten passen wunderbar zum Spinat. Statt Parmesan haben wir eine Auflaufkäse-Packung benutzt.

Haben frischen Nudelteig für die Platten gemacht, klappt auch :)

Wir werden das Rezept auf jeden Fall nochmal machen!

[Antworten](#)

01.05.2021 14:07

jetztlangts

Hi, hatte leider kein Frischkäse und hatte die Tomatensauce nicht extra gemacht. Also alles zusammen und Milana fettreduziert genommen. Als Tomatenschicht dann Kokusmilch. Parmesan war auch aus, also Emmentaler. Das Rezept ist Super.

[Antworten](#)

26.04.2021 13:09

katsee221268

Habe zum Spinat noch etwas Milch dazu gegeben und für 4 Personen statt 400 g das doppelte genommen. Oben drauf gab es noch Mozzarella.

19.02.2009 18:57

Birgit1980

Hallo!

Dieses Rezept bekommt von mir absolute 5 Sterne! Mit wenig Aufwand, ein solch großes Ergebniss zu erziehlen ist einfach super toll!

Die Flüssigkeitsangabe stimmt genau, bei 40 min sind die Nudelplatten wunderbar weich!

Ich habe einzig noch etwas Zucker in die Tomatensoße um das Aroma noch mehr herauszuheben!!!!

Als Dank gibts also 5 Sterne und zwei Bilder!

LG birgit

Antworten

20.02.2009 07:47

dani1808

Hallo!

Oh, dass freut mich dass es dir so gut geschmeckt hat... ich finde auch, schneller gehts fast nicht.

Das mit der Tomatensauce mache ich auch öfters so, etwas Zucker oder Suppenwürze oder etwas Ketschup dass es etwas mehr Geschmack hat.

Die Tomatensauce soll auf jeden Fall würzig sein! :)

Danke für die Bilder - die werden ja erst freigeschaltet!

GLG DANI

Antworten

20.02.2009 07:48

dani1808

uall1808

oje ich wollte Ketchup schreiben natürlich :)

Antworten

15.08.2017 13:15

Percival

Ich bin neu bei sowas und wollte fragen, wie hoch muss die Lasagne werden, also wieviele schichten und Auflaufformen gibts ja auch in vielen größen. Meine Frage richtet sich wegen der Flüssigkeitsabgabe. Wäre nett, wenn ich eine Hilfestellung bekäme.

Antworten

30.09.2020 01:06

osorno

wir helfen dir gerne beim kochen

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[chinakohl rezepte](#), [faschiertes rezepte](#), [hackfleieischpizza rezepte](#), [himbeer-dessert rezepte](#), [joghrtbombr rezepte](#), [maultaschensuppe rezepte](#), [saibling rezepte](#), [schokostreuselkuchen rezepte](#), [suppengemüse rezepte](#), [wolkenkuchen rezepte](#)