

Der Kochklub für Kinder

Lasagne mit Spinat und Walnüssen

600 g	gemischtes Hackfleisch
	Lasagneplatten
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Zwiebeln, Oregano, Knoblauch, Chili,
3 mittelgroße	Karotte(n)
200 g	Roher Schinken
300 ml	Brühe
1 Tube/n	Tomatenmark
100 g	Parmesan, gerieben
200 g	Käse (Mozzarella), gerieben
1 Zehe/n	Knoblauch
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
500 ml	Milch
1 Packung	Walnüsse kleingehackt
1 Packung	Blattspinat
	Alufolie



Das Hack im Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack können auch Knoblauch, Zwiebel und/oder Chili mit angebraten werden. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Karotten und den Schinken zum Hack geben und gute 5 Minuten mit schmoren lassen. Dann die Brühe, das Tomatenmark und Oregano dazu geben und köcheln lassen, bis die andere Sauce fertig ist.

Für die Bechamelsauce die Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen. Das Mehl hinzugeben und mit dem Schneebesen umrühren. Dann die Milch dazugeben und aufkochen lassen. Immer rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Nun alles in der Lasagneform schichten:

1. Bechamelsauce
2. Lasagneplatten
3. Hack -Schinken- Soße /die Hälfte des Parmesans
4. Lasagneplatten
5. Bechamelsauce / Blattspinat / Walnüsse
6. Lasagneplatten
7. Hack -Schinken- Soße /die Hälfte des Parmesans
8. Lasagneplatten
9. Bechamelsauce / Blattspinat / Walnüsse
10. Lasagneplatten
11. Hack -Schinken- Soße
12. Mozzarella

Bei 200 Grad Umluft im Backofen ca. 30 bis 35 Minuten überbacken. In den ersten 20 Minuten mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht anbrennt.



Jugendzentrum

TEMPEL

der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

