

## Nr. 39: Fischlasagne mit Bechamelsoße

- saftig und variabel -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	kleine	Karotte	20 g
½	kleine	Zwiebel	10 g
1	kleines Stück	Knollensellerie	30 g
1	Esstlöffel	Olivenöl	10 g
1	Stück	Seelachs	100 g
2	Esstlöffel	Hartkäse	20 g
2	Esstlöffel	Nudelplatten für Lasagne	20 g
1	Teelöffel	Kuhmilch 1,5% Fett	25 g
1	Teelöffel	Tomatenmark	5 g
2	Esstlöffel	Gemüsebrühe	30 g
2	Esstlöffel	Sahne 30% Fett	30 g

### Zubereitung:

Karotte in Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel hacken, Sellerie würfeln. Das Gemüse mit dem Öl in der Pfanne andünsten. Alternativ kann Suppengrün frisch oder tiefgekühlt verwendet werden. Den Fisch in grobe Würfel schneiden und würzen. Den Käse reiben. Die Lasagne-Teigplatten in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen. Milch, Tomatenmark, Brühe und Sahne verrühren, zu dem Gemüse geben und aufkochen.

Alle vorbereiteten Zutaten in die Form schichten.  
Bei 180 Grad Celsius im Ofen etwa 20 - 30 Minuten backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
mehr Karotten und Sellerie oder Reis

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	146 kcal
Eiweiß (Protein)	10,2 g
Fett	8,8 g
Kohlenhydrate	6,3 g