



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schnelle Lasagne mit Spinat und Pilzen

- 120 g GEFRO Sauce Bolognese
- 200 g Champignons
- 200 g Austernpilze
- 1 EL Butter
- 12 Salbeiblätter
- 150 g kleine Spinatblätter, gewaschen und geputzt
- Salz
- 500 ml Wasser
- 8 grüne Lasagneblätter
- 80 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schnelle Lasagne mit Spinat und Pilzen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett	28,8 g Kohlenhydrate	17 g Eiweiß	5,3 g Ballaststoffe	311 kcal
Brennwert				

Schnelle Lasagne mit Spinat und Pilzen

1. Pilze & Spinat vorbereiten:

200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden.
200 g Austernpilze je nach Größe vierteln oder halbieren.
1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, 12 Salbeiblätter zugeben und die Pilze darin anschwitzen.
150 g kleine Spinatblätter hinzufügen, kurz durchschwenken und mit etwas Salz würzen.

2. Bolognese zubereiten:

120 g **GEFRO Sauce Bolognese** in 500 ml kaltes Wasser einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

3. Lasagneblätter garen:

8 grüne Lasagneblätter in kochendem Wasser bissfest garen, abtropfen lassen und mit einem Messer quer halbieren.

4. Schichten & Anrichten:

Auf Tellern abwechselnd ein halbiertes Lasagneblatt mit der Spinat-Pilz-Mischung und der Bolognese schichten.
Mit einem Lasagneblatt abschließen und mit Parmesan bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Statt der Pilze kannst du auch gebratenes Gemüse als Füllung verwenden – perfekt für eine bunte Blitzlasagne.

Variante: Ein Schuss **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** über die fertige Lasagne gibt dem Gericht eine feine Note.

Nicht vergessen: Wer es cremiger mag, kann etwas Ricotta oder Mozzarella zwischen die Schichten geben.