



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

August 2017

Lasagne mit Wildlachsfilet und Mangold

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fjordkrone Wildlachsfilets (TK, 2 Packungen à 500g)
6 große Blätter Mangold
4 Tomaten
1 Knoblauchzehe
50g Landfein Butter
50g Küchenstolz Weizenmehl
600ml Landfein Milch
1–2 Lorbeerblätter
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
Lasagneplatten
2 Kugeln Büffelmozzarella
100g Villa Gusto Parmesan, gerieben
Villa Gusto Olivenöl zum Braten



Zubereitung

Die Wildlachsfilets auftauen lassen. Den Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Den Mangold waschen. Den weißen Strunk der Mangoldblätter herauschneiden und fein würfeln, den Rest des Blattes in etwas größere Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und ihr Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl zunächst den Mangold mit dem Knoblauch anschwitzen, die Tomatenwürfel dazugeben, salzen und pfeffern. Nach 2–3 Minuten vom Herd nehmen. Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Wenn diese komplett geschmolzen ist unter ständigem Rühren das Mehl dazugeben. Nach und nach die Milch aufgießen, dabei stetig rühren, damit keine Klumpen entstehen. Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und für 10–15 Minuten leicht

köcheln lassen. Die fertige Sauce sollte leicht dickflüssig sein. Die Lorbeerblätter wieder heraus nehmen. Die aufgetauten Wildlachsfilets in dünne Scheiben schneiden. In einer Auflaufform als Unterstes eine dünne Schicht der Béchamelsauce geben. Darauf eine Schicht Lasagneplatten, gefolgt von einer Lage der Mangold-Tomaten-Mischung, der Béchamelsauce und dann einer Lage Wildlachsfilet. Darauf nochmal ein wenig Béchamelsauce und mit den Lasagneplatten beginnend die Lagen einmal wiederholen. Als Oberstes sollte eine Schicht Lasagneplatten mit dem Rest der Béchamelsauce sein. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Parmesan auf der Lasagne verteilen. Anschließend für 25 Minuten in den Ofen geben und servieren.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**