



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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

- 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 200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden. 200 g Austerpilze 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 zugeben, durchschwenken und mit etwas Salz würzen.

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

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

Auf Tellern jeweils abwechselnd ein halbiertes Lasagneblatt mit Spinat-Pilzmischung und Bolognese schichten. Mit einem Lasagneblatt enden und dieses mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Anstatt der Pilze eignet sich auch gebratenes Gemüse als Füllung für diese Blitzlasagne.