



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

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto: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](http://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 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 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.