



Lachs-Wirsing-Lasagne (ergibt 6 Portionen- pro Portion 510 Kalorien)

Zutaten:

60 g + etwas Butter
3 (60 g) geh. EL Mehl
1/2 l Milch
1 EL Gemüsebrühe
1–2 EL Zitronensaft
1/2 (ca. 500 g) kleiner Wirsing
3 Tomaten
500 g Lachsfilet ohne Haut
9–12 Lasagneplatten
100 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Béchamelsoße 60 g Butter erhitzen. Mehl darin hell anschwitzen. 1/2 l Wasser und Milch unter Rühren angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing putzen, vierteln, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine eckige Auflaufform fetten. 3 EL Béchamelsoße in die Form geben und verstreichen. 3–4 Lasagneplatten -darauflegen. Mit einer Schicht Soße bestreichen. Ca. 1/3 der Tomaten, Hälfte Wirsing und Hälfte Lachs nacheinander darauf verteilen. Übrige Zutaten einschichten, dabei mit Tomaten abschließen. Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) 30–40 Minuten backen.

Pasta mit Wirsing und Kräuter-Ricotta (ergibt 4 Portionen – pro Portion 590 Kalorien)

Zutaten:

150g Ricotta
ca. 6 EL Milch
1 TL Pesto (Glas)
1 EL Pesto
400 g Wirsing
2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
2 Lauchzwiebeln
400 g kurze Nudeln (z. B. Penne)
2 EL Butter
200 g TK-Erbesen
5 Stiele Basilikum
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Ricotta und Milch glatt rühren, 1 TL Pesto kurz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsing putzen, waschen und in breiten Streifen vom Strunk schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Wirsing darin ca. 3 Minuten andünsten. 5 EL Nudelwasser zugeben und leicht köcheln, bis das Wasser verdampft ist. Zucchini, Lauchzwiebelringe und gefrorene Erbsen zufügen. Zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat -abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen -abzupfen. Nudeln abgießen. Basilikum, Nudeln und 1 EL -Pesto unter das Gemüse mischen. Anrichten und mit der Ricottasoße beträufeln.