



Artischocken-Spinat-Lasagne

mit Ricotta und Käse



40-50min



2 Personen

Manchmal staunt man, wie unkompliziert Kochen sein kann, auch wenn es schnell, familienfreundlich und easy-peasy sein soll. Diese vegetarische Lasagne mit zarten Artischockenherzen, frischem Spinat und cremigem Ricotta ist dafür wohl das beste Beispiel und macht große und kleine Feinschmecker satt und glücklich. Tja, da bleibt wohl nur noch eins: Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 100g Babyspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 32.3g



1. Zwiebeln anschwitzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spinat** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze 3-5Min. glasig anschwitzen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Artischocken schneiden

Inzwischen die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Hartkäse** fein reiben. Den **Ricotta** mit der **1/2 des Hartkäses** und dem **restlichen Knoblauch** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Spinat blanchieren

Den **Spinat** ins kochende Wasser geben und ca. 20Sek. blanchieren, bis er zusammenfällt, dann in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem **Spinat** pressen.



5. Lasagne schichten

Etwas **Tomatensauce** auf dem Boden einer mittelgroßen Auflaufform verteilen, dann mit einer Lage **Lasagneblätter** bedecken und **1/3 des Ricottamix**, **1/3 des Spinats** und **1/3 der Artischocken** darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und mit einer Schicht **Lasagneblätter** abschließen. **Achtung:** Die **Tomatensauce** aufbewahren!



3. Sauce köcheln

Die **1/2 des Knoblauchs**, den **Oregano** und das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. Mit 1EL Essig und 250ml Wasser ablöschen und alles gut verrühren. 5-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.



6. Lasagne backen

Die **restliche Tomatensauce** auf der **Lasagne** verteilen und die **Lasagne** 20-25Min. im Ofen backen. Mit dem **restlichen Käse** bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.