



CHEFKOCH.DE

## Meeresfrüchte - Lasagne

Das Fischfilet und die Krabben abspülen und trockentupfen. Das Fischfilet in 2 cm grosse Stücke schneiden, mit Zitronensaft, den Kräutern und Pfeffer marinieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Dann die Tomaten unter die Frühlingszwiebeln mischen, und das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Milch eine Béchamelsauce herstellen.

Etwas Béchamelsauce in eine rechteckige Auflaufform geben. Dann in mehreren Schichten abwechselnd Lasagneplatten, Lauch-Tomaten-Gemüse, Fisch, Krabben und Parmesan einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Béchamelsauce begiessen. Die oberste Schicht bildet die Sauce mit dem restlichen Parmesan.

Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten abgedeckt mit Alufolie und dann weitere 15 Minuten offen backen.

Einen Teil des Fischfilets kann man auch durch Muscheln oder Tintenfischringe ersetzen.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**kJ/kcal p. P.:** keine Angabe /



### Zutaten für 4 Portionen:

- 700 g Fischfilet, gemischt (Kabeljau, Rotbarsch, Steinbutt)
- 300 g Krabben
- 1 Zitrone(n), Saft davon
- 3 EL Kräuter, gehackt (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
- Pfeffer
- Salz
- 300 g Frühlingszwiebel(n) oder junger Lauch
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 400 g Tomate(n)
- Lasagneplatte(n)
- 80 g Parmesan, gerieben
- 1 Liter Milch

**Verfasser:** garfield