

# Einfaches Rezept für ein schnelles Menü

Mit einem leckeren Menü, das schnell und einfach zubereitet ist, möchte Kim ihre Freundinnen verwöhnen. Wir sehen uns ein Rezept für die Spinat-Lasagne an, Kim zeigt euch, wie ihr dieses Gericht mit wenig Aufwand nachkochen könnt.

**Die Spinat-Lasagne** – es handelt sich um ein Nudelgericht mit Blattspinat und Käse.

## 1. Spinat

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf oder in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Unaufgetauten Spinat und Wasser hinzufügen und den Spinat bei schwacher Hitze mit Deckel auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Backofen vorheizen. (Ober-/Unterhitze: etwa 200°C, Heißluft: etwa 180°C)

## 2. Béchamelsoße:

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl unter rühren und so lange darin erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist. Milch und Gemüsebrühe hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen (hrudky) entstehen. Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

## 3. Zubereitung

Käse zerbröseln. Etwas von der Soße in eine eckige Auflaufform geben, darauf 1 Schicht Lasagneblätter legen, dann etwas Spinat und etwas Käse darauf geben und mit Soße bedecken. Nacheinander wieder Lasagneblätter, Spinat, Käse und Béchamelsoße einschichten, so dass etwa 4 Lasagnesichten entstehen. Die restliche Béchamelsoße auf die oberste Lasagnesicht streichen und mit Käse bestreuen. Die Form ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben. Backzeit: etwa 35 Min.

**Podívejte se na video (2:18 - 5:23) a zodpovězte otázky:**

<http://www.youtube.com/watch?v=lfLWcx5PwoU>

1. Was brauchen wir für dieses Gericht?
2. Wie heiß soll der Ofen sein?
3. Was macht sie mit dem Spinat und Olivenöl? Was kommt noch für den Geschmack dazu?
4. Was muss sie jetzt kräftig machen? Wie lange kocht man das?
5. Wie bereitet man die Béchamelsoße zu?
6. Womit mischt sich der fertige Spinat?
7. Was kommt in die Auflaufform? Beschreiben Sie die letzten Schritte der Zubereitung.

**1. Lasagneblätter, Weizenmehl – pšeničná mouka, Gemüsebrühe – zeleninový vývar, Kräutermehlsalz – sůl s bylinkami, r Parmesan – italský tvrdý sýr, 3. packen – naskládat,**