

# Spinatlasagne



Für 6 Personen

## **Spinatsoße:**

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 1 kg    | frischer Blattspinat       |
| 1       | Gemüsezwiebel              |
| 1       | walnussgroßes Stück Ingwer |
| 1 EL    | Ghee                       |
| 1 TL    | Koriandersamen             |
| 1 TL    | Fenchelsamen               |
| 2       | Curryblätter               |
| 1 TL    | Kreuzkümmel gemahlen       |
| 1 Prise | Muskatnuss                 |
|         | Steinsalz                  |



## **Bechamelsoße:**

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 100 g  | Ghee                             |
| 100 g  | Lupinenmehl                      |
| 700 ml | Haferdrink                       |
| 1 TL   | Paprikapulver                    |
| 1 TL   | schwarzer Pfeffer                |
| 1 TL   | Curcuma                          |
| 1 ½ TL | Steinsalz                        |
| 300 g  | Feta aus Schaf- oder Ziegenmilch |
| 250 g  | Dinkellasagneblätter             |

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, [www.amita.gmbh](http://www.amita.gmbh), [info@amita.gmbh](mailto:info@amita.gmbh) 1



### **Spinatsoße:**

Spinat waschen und in kochendem Wasser blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Brett kleinschneiden. Ingwer und Zwiebel würfeln. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Koriandersamen und Curryblatt kurz anbraten bis das Gewürzaroma in die Nase steigt, dann Ingwer und Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Geschnittenen Spinat unter die Zwiebel rühren, restliche Gewürze einstreuen und 5 Minuten unter rühren durchbraten.

### **Bechamelsoße:**

100 g Ghee für die Bechamelsauce in einem breiten Topf erhitzen, Lupinenmehl zugeben und bräunen. Temperatur zurückschalten und den Haferdrink vorsichtig unter ständigem Rühren zur Einbrenne geben, so dass keine Klumpen entstehen. Gewürze zugeben und unter Rühren aufkochen lassen, dass die Sauce etwas eindickt. Abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Fetakäse klein würfeln. Eine Auflaufform mit Ghee einfetten. Den Boden mit Lasagneblätter auslegen und mit Spinat und Fetawürfeln belegen. Mit Bechamelsauce beträufeln. Eine weitere Lage Lasagneblätter darauflegen und mit den Zutaten genauso weiter verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Mit Bechamelsauce und Fetawürfel abschließen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Lasagne 40 Minuten backen.

Im Ayurveda wird die Kombination von Milchprodukten und Getreide nicht empfohlen, da es die Verdauung erschwert und somit der Stoffwechsel gestört werden könnte. Aus diesem Grund mache ich meine Bechamelsauce immer mit Pflanzenmilch.

Um die Verdauung des Fetakäses zu fördern verwende ich Ingwer und viele verdauungsfördernde Gewürze. So wird wieder ein Ausgleich geschaffen.