



Leichter kochen,
besser essen!



KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2016

hellofresh.de | kurpf@hellofresh.de

Avocado-Spinat-Lasagne mit Petersilien-Walnuss-Topping & Pecorino

Lasagne zählt zu Deinen Lieblingsgerichten? Dann wird Dir diese leckere Lasagne mit Avocado und Spinat ganz sicher wunderbar schmecken! Avocado, Spinat und Fenchelsaat sorgen für die würzig-aromatische Füllung. Das Petersilien-Walnuss-Topping rundet dieses Geschmackserlebnis perfekt ab! Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Knoblauch



Frühlingszwiebeln



Spinat



Tomatenpolpa (Dose)



Fenchelsaat, gemahlen



Tomaten



Avocado



Lasagne-Platten



Pecorino, gerieben



Walnusskerne



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch	1/8	1/4
Frühlingszwiebeln	2	4
Spinat	100 g	200 g
Tomatenpolpa (Dose)	1	2
Fenchelsaat, gemahlen 15)	2 g	4 g
Tomaten	2	4
Avocado	1	2
Lasagne-Platten, frisch 1) 3)	4	8
Pecorino, gerieben 7)	40 g	80 g
Walnusskerne 8) 15)	10 g	20 g
Petersilie	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 797 kcal
Kohlenhydrate: 89 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

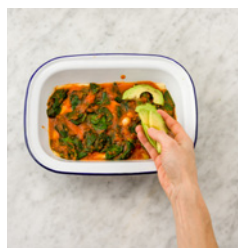
Backofen, Sieb, große Pfanne, Auflaufform, kleine Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Knoblauch** abziehen und pressen. Welche Blätter von **Frühlingszwiebeln** entfernen, waschen, dann in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

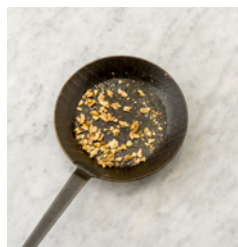


2 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch** und **Frühlingszwiebeln** 1–2 Min. darin andünsten, mit **Tomatenpolpa** ablöschen und **Fenchelsaat** unterrühren. **Tomatensoße** 4–5 Min. weiterköcheln lassen, dann **Spinat** zufügen, bis dieser etwas zusammengefallen ist. Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Zucker** abschmecken.



3 **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. **Avocado** schälen und halbieren, Kern entfernen, dann in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

4 Eine ofenfeste Auflaufform mit ein wenig **Olivenöl** einfetten. Abwechselnd **Lasagne-Platten**, **Tomatensoße** und **Avocado-Scheiben** hineinschichten. Die letzte Schicht zusätzlich mit **Tomatenscheiben** belegen und mit **Pecorino** bestreuen.



5 **Lasagne** auf der mittleren Schiene im Ofen 15–20 Min. backen, nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min abkühlen lassen.

6 **Walnusskerne** ein wenig zerkleinern, dann in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

7 **Avocado-Spinat-Lasagne** auf Tellern verteilen, mit gerösteten **Walnusskernen** und **Petersilie** bestreuen und genießen!