



ITALIENISCHE Lasagnerollen MIT HIGH PROTEIN SCHEIBEN- UND REIBEKÄSE

SNACK- & PARTYHITS
HAUPTSPEISE

ZUTATEN

Für 4 Personen

Für die Füllung:

12 Lasagne Scheiben
400 g Hähnchenbrustfilets,
in kleine Stücke geschnitten
200 – 300 g Blattspinat,
frisch oder aufgetaut
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Für die Soße:

500 ml passierte Tomaten
150 g Heinrichsthaler Reibe-
käse nach Wahl – z. B. High
Protein Reibekäse
Frische Kräuter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Etwas Olivenöl
Salz & Pfeffer
Etwas Muskatnuss

ZUBEREITUNG

ca. 45 min

ZUBEREITUNG

Die Lasagne-Blätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser etwa 3 – 4 Minuten vorkochen, bis sie biegsam sind. Vorsichtig herausnehmen und nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Jetzt bereiten wir die Hähnchen-Spinat-Füllung zu. Dazu eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. Anschließend das Hähnchenfleisch dazugeben und von allen Seiten anbraten bis es durch ist.

Jetzt den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Bei aufgetautem Spinat vorher das überschüssige Wasser ausdrücken. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die Füllung kurz abkühlen lassen.

Für die Tomatensoße eine weitere Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Jetzt die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Geschmack würzen. Die Knoblauchzehen fein hacken, zur Soße geben und alles für ein paar Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In die Auflaufform etwas Olivenöl geben und den Boden mit einer dünnen Schicht Tomatensoße bedecken. Auf jedes Lasagne-Blatt etwas von der Hähnchen-Spinat-Füllung geben, vorsichtig aufrollen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen.

Die restliche Tomatensoße zwischen und über die Lasagne-Rollen verteilen und großzügig mit Heinrichsthaler High Protein Reibekäse bestreuen.

Ab damit in den Ofen! Für ca. 30 Minuten bei 180 °C backen, bis der Käse goldbraun ist.

*Buon
Appetito!*

Weitere köstliche Rezepte & Anregungen findet ihr hier: heinrichsthaler.de/kochen-snacken/