

## Spinatlasagne mit Feta und Tomaten



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Rezept für eine einfache vegetarische Spinat-Lasagne mit Feta und Tomaten, die Kinder lieben

Unsere 3 Kinder und wir Eltern sind große Lasagne-Fans. Dabei muss es nicht immer die [klassische Lasagne mit Hackfleisch](#) sein. Neben der würzigen [Kürbislasagne](#) ist bei uns auch diese vegetarische Spinatlasagne sehr beliebt, die wirklich einfach zu machen und sehr gesund ist.

#### Zutaten für 5-6 Portionen:

- 700 g Rahmspinat
- 200 g Feta-Käse
- 200 ml Milch
- 750 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL [Gemüsepaste](#) oder Instantbrühe
- 2 TL Xucker oder Zucker
- Lasagneplatten
- Goudakäse

**Arbeitszeit:** ca. 25 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 55 Minuten

## So wird die Spinat-Tomaten-Lasagne zubereitet

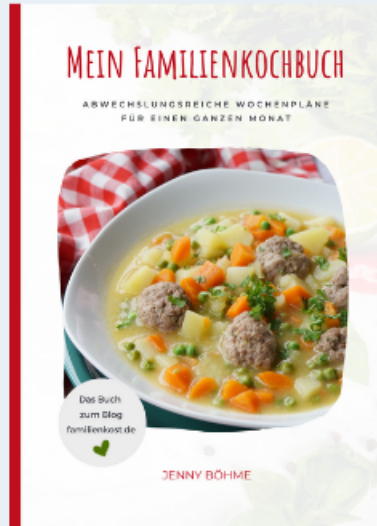
1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und dünste sie in etwas Olivenöl glasig an.
2. Gib die passierten Tomaten, den Zucker und die Gemüsepaste hinzu, vermische alles und bring die Tomatensauce zum kochen. Sie sollte dann etwa 10 Minuten lang köcheln.
3. In der Zwischenzeit gibst du den Spinat mit der Milch in einen Topf und taust ihn bei leichter Hitze auf.
4. Schneide den Fetakäse in kleine Würfel und rühre ihn unter den Spinat. Lass den Spinat weitere 5 Minuten köcheln, damit sich der Fetakäse etwas auflöst.
5. Gib das Tomatenmark zur Tomatensauce und püriere sie fein.
6. Nun nimmst du dir eine große Auflaufform. Ich verwende diese [Glasform\\*](#), in welcher der Auflauf am Ende richtig gut zur Geltung kommt. Außerdem hat sie genau die richtige Größe für und als 5-köpfige Familie.
7. Bedecke zuerst den Boden der Auflaufform mit etwas Milch und verteile dann eine Schicht Lasagneplatten darauf.
8. Als nächstes gibst du eine Schicht Spinatcreme auf die Lasagneplatten und bedeckst auch sie wieder mit Platten.
9. Nun folgt eine Schicht Tomatensauce, dann wieder Lasagneplatten, dann wieder Spinat und so weiter, bis alles aufgebraucht ist.
10. Wichtig ist, dass du mit einer Schicht Tomatensauce oder Spinat abschließt, damit die Lasagne am Ende nicht zu trocken ist.
11. Bestreue sie schließlich noch mit reichlich Gouda.
12. Backe deine Lasagne dann bei 200°C Ober- und Unterhitze für 30 Minuten.

Lasst es euch schmecken und beachtet, dass Gerichte mit Spinat nicht nochmal erwärmt werden sollten.

**Unsere Empfehlung für Dich:**

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

### Was möchtest du nun tun?

[Zur Startseite wechseln](#)

[Noch mehr Kinderrezepte anschauen](#)

[Ideen holen, wie Kinder mehr Obst und Gemüse essen](#)