

Leicht und fein: Lasagne mit Fisch

Koch Cristian Piras verrät sein liebstes Lasagne-Gericht

Wenn es draussen wieder kälter wird, schmeckt eine Lasagne besonders gut. Und es gibt zahlreiche gesunde Varianten des italienischen Klassikers.

Cristian Piras ist auf Sardinien aufgewachsen. Er sagt: «Ich koche und esse sehr gerne Lasagne, denn dabei kommen immer Kindheitserinnerungen auf.» Seine Mutter bereitete sonntags oft Lasagne zu. «Bereits der Duft, der aus dem Ofen kommt, erinnert mich an diese Zeit», schwärmt er. Heute betreibt Piras eine Kochschule in Inwil LU. Und Lasagne gehört nach wie vor zu seinen Lieblingsgerichten. Mindestens ein Mal im Monat bereitet er sie zu, am liebsten mit selbstgemachtem Pasteteig. Für den Gesundheitstipp hat er eine Variante mit Fisch und Erbsen kreiert. Piras verrät: «Ich angleibe selbst gerne und denke mir deshalb immer neue Rezepte für den Fang aus.»

Am besten Fisch mit bestem Fleisch

Für Cristian Piras' Fisch-Lasagne eignen sich vor allem Fische mit festem Fleisch, etwa Egli, Rotbarsch, Aal, Kabeljau oder Hecht. Er röstet das Fleisch mit Knoblauch, Schalotten, Petersilie und Erbsli in einer Pfanne an (siehe Rezept). Dann gibt er Tomatenpüree hinzu, löscht mit Weisswein ab und gibt Zitronenthymian dazu. In eine ofenfeste Form schichtet er Fischragout, Teig und Magerquark. Zuoberst kommt geriebener Sbrinz. Nach 45 Minuten

im Ofen ist die Lasagne fertig. Ein zusätzlicher Tipp vom Koch: «Lasagne lässt sich auch gut als Vorrat einfrieren.»

Die Ernährungsberaterin Ramona Stettler aus Bern sagt: «Mit den richtigen Zutaten wird Lasagne zu einem leichten Gericht.» Zu

ihren liebsten Füllungen gehören Zucchini mit Poulet oder Crevetten mit Spinat. Jetzt im Herbst verwendet sie gerne Kürbis, zum Beispiel kombiniert mit Hackfleisch. Sie rät: «Mit magerem Rindfleisch oder Pouletwürfeln lässt sich die Kalorienzahl einfach senken.» Als

Alternative zur eher schweren Béchamelsauce empfiehlt Stettler: «Mit Milch, Maizena und etwas Reib- oder Hüttenkäse gibt es eine leichtere Variante.» Die Zutaten verrührt man in einem Topf gut und kocht sie auf. Unter Rühren und bei kleiner Flamme lässt man

die Sauce so lange köcheln, bis sie dickflüssig wird. Dann würzt man sie mit Salz, Pfeffer und einer Prise geriebener Muskatnuss. Um eine leichte, aber trotzdem feine Lasagne zu kochen, hat sie einen zusätzlichen Tipp: «Vor allem frische Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Thymian oder Peterli, aber auch Zwiebeln und Knoblauch bringen viel Geschmack.» Zur Lasagne serviert sie einen gemischten Salat. «So isst man eine kleinere Portion und wird trotzdem satt.»

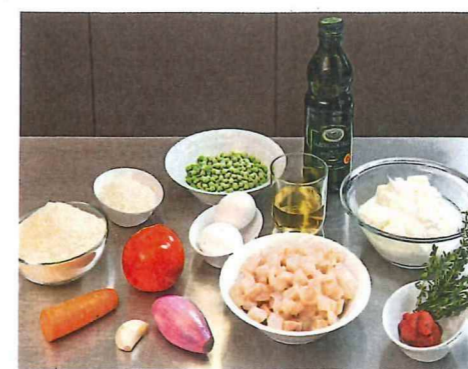
Feine Lasagne ohne Fleisch

Stefanie Bürge leitet die Ernährungsberatung im Spital Uster ZH. Sie hat Lasagne am liebsten mit Gemüse. Sie verwendet Auberginen, Tomaten und Zucchini. Die Sauce kocht sie aus Tomaten. «Ich bereite sie aus einer Hälfte Pelati, einer Hälfte frischen, reifen Tomaten und vielen italienischen Kräutern zu», verrät sie. Das Gemüse schneidet sie in Würfel und schichtet sie mit der Tomatensauce, Basilikumpesto und dem Pasteteig in eine Auflaufform. Zum Schluss überbackt sie die Lasagne mit geriebenem Parmesan.

Der Gesundheitstipp hat viele weitere leichte Lasagne-Rezepte in einem Merkblatt zusammengestellt (siehe unten). *Wiebke Vortriede*

Gratis-Merkblatt: «Lasagne-Rezepte»

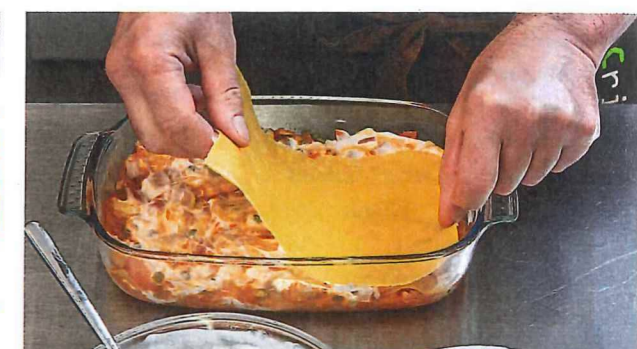
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Lasagne», Postfach, 8024 Zürich.



Zutaten und Pasta: Cristian Piras macht den Lasagneteig selbst und rollt ihn hauchdünn aus



Fischragout und Auflaufform: Das Ragout kommt schichtweise mit dem Pasteteig in die Form



Fisch-Lasagne von Cristian Piras

(4 Portionen)

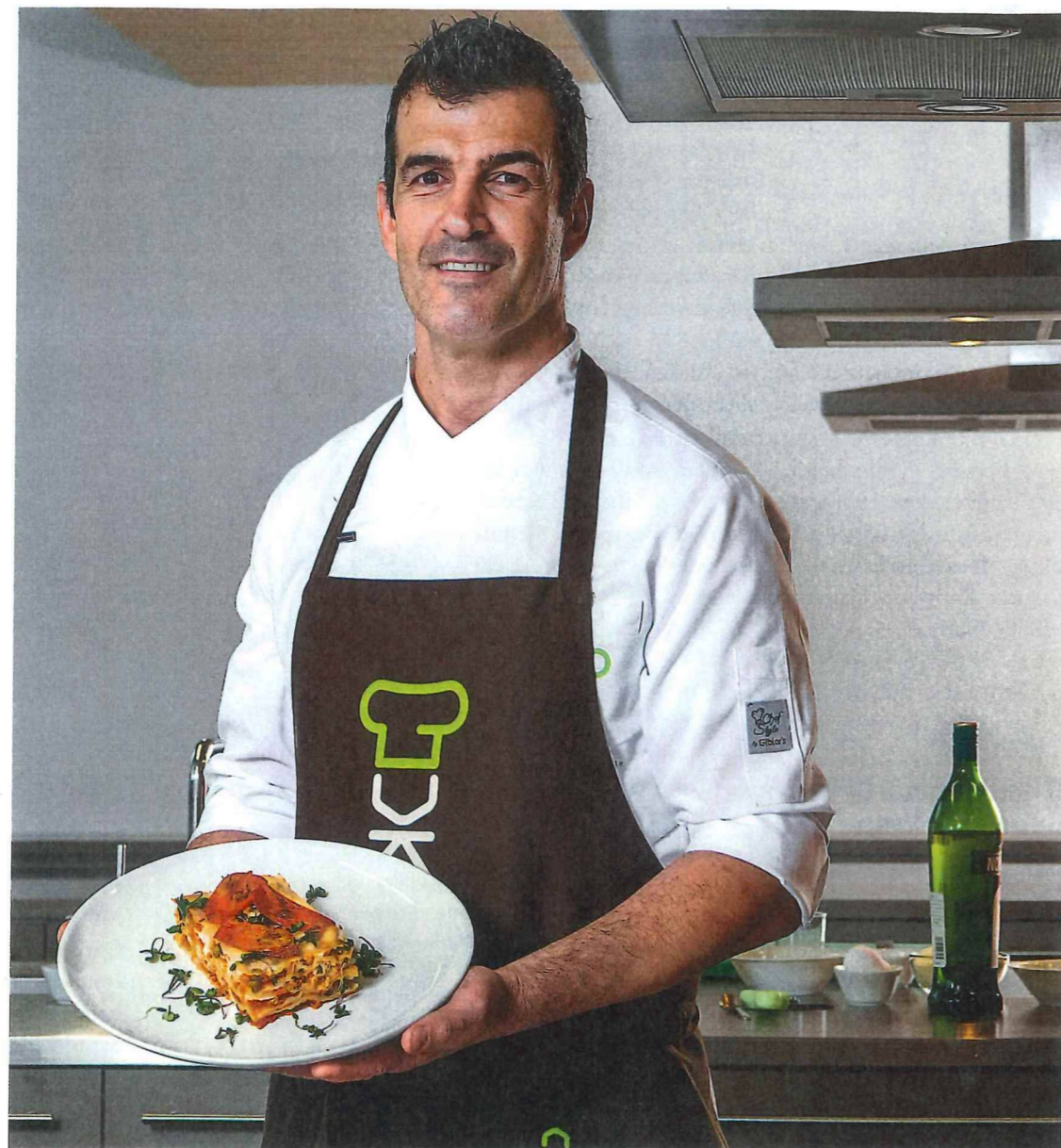
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ▶ 100 g Schalotten, gehackt
- ▶ 100 g Karotten, geraffelt
- ▶ 100 g Erbsen
- ▶ 400 g Fischfilet, gewürfelt (z.B. Eglifilet)
- ▶ 40 g Tomatenpüree
- ▶ 1 dl Weisswein
- ▶ 500 g Rispenntomaten, gewürfelt
- ▶ 1 Bund Zitronenthymian
- ▶ Meersalz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 500 g Magerquark
- ▶ 1 TL Maizena
- ▶ 50 g Sbrinz, gerieben
- ▶ 250 g Lasagneblätter

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch, Schalotten, Karotten und Erbsen anrösten. Die Hälfte der Fischfilets dazugeben. Tomatenpüree hineingeben und kurz mitrösten. Mit Weisswein ablöschen, kurz einkochen, damit der Alkohol verdunstet. Tomatenwürfel und Zitronenthymian dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Thymianzweige herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Magerquark mit Maizena verrühren und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Eine ofenfeste Auflaufform einfetten und abwechselnd das

Fischragout, Lasagneblätter und Magerquark hineingeben. Etwas von den rohen Fischfiletwürfeln darauf verteilen. Diesen Vorgang vier Mal wiederholen. Sbrinz über die Lasagne streuen. 45 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens gratinieren. Vor dem Servieren fünf Minuten stehen lassen.

Tipp: Italiener machen den Lasagneteig meist selber. Ein Rezept dafür findet sich auf dem Merkblatt (siehe Box links). Wer nicht die Möglichkeit dazu hat, kauft Pasteteig aus dem Kühlregal oder Lasagneblätter aus dem Teigwarenregal.



Cristian Piras: Den Fisch für seine Lasagne angelt er am liebsten selbst