



Ludwigshafener Leibgerichte

Pasta in allen Variationen macht nicht nur glücklich, sondern eignet sich auch bestens für die ersten Kochversuche. Lisa Ryzih, die deutsche Meisterin im Stabhochsprung vom ABC Ludwigshafen, hat ihr Rezept für Lasagne als Studentin kennengelernt und liebt es seitdem sehr.



Spinat-Lachs-Lasagne

„Als ich in meine erste eigene Wohnung gezogen bin, hat mir eine Freundin dieses Gericht beigebracht. Ich koche die

Lasagne immer noch gerne, wenn es mal etwas anderes als Salat, geschnitzeltes und gebratenes Gemüse und gegrilltes Fleisch geben soll.“

Das wird gebraucht (4 Personen)

1 Packung Lasagneplatten, 400 g Lachsfilet, 200 g Spinat, 30 g Butter, 300 ml Milch, 150 g geriebener Parmesan, 1 EL Mehl, Salz, Muskatnuss

So geht's

Spinat waschen und putzen, anschließend zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken. Lachsfilets waschen und in Würfel

schneiden. Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und kurz anrösten. Mit der Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Zwei Drittel des geriebenen Parmesans dazugeben, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Abwechselnd Lasagneplatten, Spinat, Lachs und Soße übereinander in eine Auflaufform schichten, auf der obersten Lage den restlichen Parmesan verteilen. Im Ofen bei 180 Grad 40 Minuten lang backen.

TIPP

„Mit frischem Spinat und Lachs ist die Lasagne besonders lecker, aber mit tiefgefrorenen Zutaten schmeckt es auch.“

Lisa Ryzih
Stabhochspringerin



Sie ist die Frau der großen Sprünge und schafft es 4,75 Meter hoch. Die Leichtathletin vom ABC Ludwigshafen ist zweifache Vizeeuropameisterin und sechsfache deutsche Meisterin im Stabhochsprung. Bei der WM 2017 in London sprang Lisa Ryzih auf Platz fünf. Bei Olympia 2012 in London kam sie auf den sechsten Platz, in Rio 2016 auf Platz zehnte. Die Stadt Ludwigshafen kürte sie bereits viermal zur Sportlerin des Jahres. Die 29-jährige Diplom-Psychologin schreibt derzeit ihre Doktorarbeit.