



Zucchini Lasagne mit Quinoa

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 150 g weißer Quinoa
- 150 g Lauch
- 90 g Karotten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 700 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Lasagne
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 100 g Crème fraîche
- 50 g Emmentaler, gerieben
- etwas Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf Küchentrepp legen und mit Salz bestreuen. Nach ca. 20 Min. das ausgetretene Wasser mit Küchentrepp abtropfen.
3. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln.
4. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Lauch anbraten, Quinoa zugeben, Wasser zugießen, MAGGI Fix für Lasagne einrühren und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. garen.
5. Geraspelte Karotten und Parmesan unterheben. In eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) abwechselnd Quinoa-Masse und Zucchini schichten. Dafür die Zucchinistreifen passend auf die Form (ca. 20 x 20 cm) zuschneiden und nebeneinander dicht an dicht legen. Mit einer Schicht Zucchinistreifen abschließen.
6. Crème fraîche darauf verteilen und Emmentaler darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. garen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	47 g
Energie	474 kcal
Fett	23 g
Protein	18 g

🕒 80 Minuten

⊕ 3 Portionen