



Low Carb Zucchini-Lasagne

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 400 g stückige Tomaten a.d. Dose
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese
- 100 g Parmesan
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 150 ml Wasser
- 2 Stängel Basilikum (frisch)

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (175°C Umluft) vorheizen.
2. Zucchini waschen und längs in sehr dünne Scheiben (ca. 0,2 cm) schneiden. In einer Pfanne etwas von THOMY Reines Rapsöl erhitzen und die Zucchinischeiben nacheinander darin anbraten. Zucchinischeiben auf Küchentuch abtropfen lassen und etwas abtupfen.
3. Rinderhackfleisch im restlichen Bratfett kräftig anbraten. Tomaten in eine Schüssel geben, Wasser und MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese einrühren. Anschließend zum Fleisch geben, umrühren und ca. 5 Min. offen köcheln lassen.
4. Parmesan reiben. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und mit Milch und Speisequark gründlich verrühren.
5. Anschließend in einer Auflaufform (20 x 15 cm) abwechselnd die Fleischsauce, die gebratenen Zucchinischeiben und die Käse-Quark-Mischung schichten. Nun die Lasagne mit dem restlichen Parmesan bestreuen und ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen garen. Lasagne mit Basilikum garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	501 kcal
Fett	31 g
Protein	38 g

- ⌚ 55 Minuten
- ⊕ 4 Portionen