

Lasagne



Zutaten für die Soße (für 4 Portionen):

300g Rinderhack
3 Zwiebeln (ca. 170g)
3 Karotten (ca. 160g)
1 Zehe frischer Knoblauch (≙ 5g)
500g passierte Tomaten (z.B. von Ja!)
2 EL Rapsöl (≙ 10ml)

Zutaten für die Lasagne (für 1 Portion):

¼ der obigen Soße
45g Lasagneplatten (Vollkorn)
½ Packung Light Mozzarellakugeln (≙ 62,5g)
40g Light Käse gerieben (z.B. Leerdamer Leger)
50 ml Milch 1,5% Fett
75g Dattel- oder Cocktailtomaten



Zeitaufwand:

- Soße kochen: 30 min
- Lasagne belegen: 10 min
- Im Ofen: 25-30 min

Zubereitung:

- 1) Karotte, Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden.
- 2) Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Hackfleisch scharf darin anbraten (etwa 6-8 min). Danach Hackfleisch aus der Pfanne nehmen und dabei so viel Fett in der Pfanne lassen wie möglich.
- 3) Karotte, Zwiebel und Knoblauch mithilfe des Fettes in der Pfanne kurz anbraten, danach dünsten (etwa 10 min). Ist zu wenig Flüssigkeit vorhanden, 60ml Wasser mit 1TL Gemüsebrühe vermischen und mit in die Pfanne geben.
- 3) Wenn das Gemüse gar ist, Hackfleisch wieder in die Pfanne geben, sowie die passierten Tomaten. Nochmal heiß werden lassen.
- 4) Soße wie gewünscht würzen, z.B. mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und italienischen Kräutern.
- 5) Lasagneblätter halbieren, sodass man 5 fast quadratische Platten hat.
- 6) In einer kleinen ofenfesten die Lasagne schichten. Ganz unten: etwas Soße. Dann Lasagneblatt, dann etwas Soße, etwas Käse und Milch, dann wieder Lasagneblatt, etc.
- 7) Datteltomaten und ein paar Mozzarellakugeln neben die Lasagne platzieren.
- 8) Bei 200°C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) für 25-30 min im Ofen backen.
- 9) Guten Appetit!



#ProTipp zum Zeitsparen

- Kochen Sie am besten mehrere Portionen der Soße auf einmal und frieren Sie einzelne Portionen ein. So haben Sie immer Soße zuhause, wenn Sie mal keine Zeit zum Kochen haben und es schnell gehen muss. Kochen Sie 4 Portionen der Soße, wiegen Sie einfach nach dem Kochen das Gewicht der gesamten Soße und teilen dieses anschließend durch 4. So wissen Sie genau wieviel Gramm eine Portion hat und können diese dann in eine entsprechende Vorratsdose füllen und einfrieren.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Rinderhack (75g)	168	0,0g	13,6g	12,6g
Zwiebel (43g)	12	2,1g	0,5g	0,1g
Karotte (40g)	15,6	1,9g	0,3g	0,1g
Rapsöl (2,5ml)	20,7	0,0g	0,0g	2,3g
Passierte Tomaten (125g)	33,8	4,8g	2,3g	0,1g
Total Soße	250,1	8,8g	16,7g	15,2g
Lasagneblätter (45g)	155,3	29,3g	5,4g	1,1g
Mozzarella Kugeln light (62,5g)	101,4	0,6g	12,6g	5,4g
Käse light (40g)	104,8	0,0g	11,8g	6,4g
Milch 1,5% Fett (50ml)	23,5	2,5g	1,7g	0,8g
Datteltomaten (75g)	15	2,6g	0,7g	0,2g
Total 1 Portion	650,1	43,8g	48,9g	29,1g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de