

## Zucchini Lasagne



### Zutaten für die Soße:

400g Rinderhack  
2 Zwiebeln (ca. 160g)  
1 Knoblauchzehe (ca. 5g)  
10ml Rapsöl  
500g Passierte Tomaten  
Salz, Pfeffer, Ital. Kräuter

### Zutaten für die Lasagne:

Obige Soße  
2 Zucchini (ca. 530g)  
80g Mozzarellakugeln light  
100g Light Käse gerieben



### Zeitaufwand:

- Soße kochen: 20 min
- Lasagne belegen: 10 min
- Im Ofen: 25-30 min

### Zubereitung:

- 1) 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) Zwiebel und Knoblauch mithilfe des Fettes in der Pfanne kurz anbraten, danach Hackfleisch und passierte Tomaten hinzugeben.
- 4) Soße wie gewünscht würzen, z.B. mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern.
- 5) Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
- 6) In einer kleinen ofenfesten die Lasagne schichten. Ganz unten: etwas Soße. Dann Zucchini, dann etwas Soße, etwas Käse, dann wieder Zucchini, etc.
- 7) Mozzarellakugeln halbieren und auf die oberste Schicht legen.
- 8) Bei 200°C Umluft (220°C Ober- und Unterhitze) für 25-30 min im Ofen backen.
- 9) Guten Appetit!



### Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Fette
Rinderhack (100g)	224	0,0g	18,1g	16,8g
Zwiebel (40g)	11,2	2,0g	0,5g	0,1g
Rapsöl (2,5ml)	20,7	0,0g	0,0g	2,3g
Passierte Tomaten (125g)	33,8	4,8g	2,3g	0,1g
<b>Total Soße</b>	<b>289,7</b>	<b>6,8g</b>	<b>20,9g</b>	<b>19,3g</b>
Zucchini (133g)	25,3	2,9g	2,1g	0,5g
Mozzarella Kugeln light (20g)	32,2	0,2g	4,0g	1,7g
Käse light (25g)	63	0,1g	6,8g	4,0g
<b>Total 1 Portion</b>	<b>410</b>	<b>9,9g</b>	<b>33,7g</b>	<b>25,2g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

#### Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jejoskitchen.de](https://jejoskitchen.de)