

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
Total Soße	289,7	6,8g	20,9g	19,3g
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
Total 1 Portion	410	9,9g	33,7g	25,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de