

Zucchini-Lasagne

Zutaten (für 4 Personen):

- 1,2 kg dicke Zucchini
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 dicke Zehe Knoblauch
- 1 Dose (in Stücken) Tomate
- 1 Paket (bis 16 % Fett) Frischkäse
- 100 ml (15 % Fett) Kochsahne
- 150 g (bis max. 45 % Fett i.Tr.) geriebener Käse
- frische oder tiefgefrorene Petersilie
- etwas Olivenöl
- Oregano
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Muskat

Die Zucchini waschen und in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Olivenöl bestreichen, etwas salzen und auf der obersten Schiene mit der Grillfunktion im Backofen circa 10-15 Minuten bräunen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minuten anschwitzen. Tomaten hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer gut würzen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zum Schluss etwas Petersilie hinzugeben.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° C bei Ober- und Unterhitze vorheizen. Frischkäse mit der Kochsahne cremig verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat verfeinern. 50 g von dem geriebenen Käse unterrühren.

In einer Auflaufform wird nun geschichtet: einige Zucchinischeiben, danach ein paar Löffel der Hackfleischsoße und zuletzt die Frischkäsesoße. Die Zutaten solange schichten, bis alles verbraucht ist. Die oberste Schicht soll Tomaten-Hack-Soße sein. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen für ca. 20-30 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte (pro Portion):

566 kcal, 49 g Eiweiß, 36 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
COPD
Diabetes
Fersensporen
Fettleber
intensivem Sport

Magen-Bypass
Metabolisches Syndrom
Parodontitis
Potenzstörung
Untergewicht
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Letzter Sendetermin: 04.03.2019
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen