Zucchini-Lasagne mit und ohne Fleisch

Zutaten (für 4 Personen):

· 1 kg Zucchini
· 500 g Rinderhack
· 1 Dose vegetarisch: Kidneybohnen
· oder alternativ: Linsen
· 1 Zwiebel
· 1 Zehe Knoblauch
· 1 Dose stückige Tomaten
· edelsüßes Paprika-Pulver
· 1 EL Tomatenmark
· 1 Packung (bis 16 % Fett) Frischkäse
· 100 ml (15 % Fett) Kochsahne
· 150 g (max. 45 % Fett i.Tr.) geriebener Käse
· frische oder TK Petersilie
· etwas Olivenöl
· Oregano
· Thymian
· Salz
· Pfeffer
· Muskat

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 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, 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. Für die vegetarische Variante statt dem Hack abgetropfte Bohnen oder Linsen in die Pfanne geben, erhitzen und würzen. Tomatenmark dazugeben, unterrühren und 1 Minute anschwitzen.

Tomaten hinzufügen und mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer gut würzen. Circa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zum Schluss etwas Petersilie dazugeben.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Frischkäse mit Kochsahne cremig verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Muskat verfeinern. Etwa ein Drittel des geriebenen Käses unterrühren.

In einer Auflaufform wie folgt schichten: zunächst einige Zucchinischeiben, dann einige Löffel Tomatensoße und darüber Frischkäsesoße. Die Zutaten solange schichten, bis alles verbraucht ist. Die oberste Schicht sollte Tomatensoße sein. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen circa 20–30 Minuten goldbraun backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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