



Zucchini-Lasagne

★★★★★

Aufläufe

Vorbereitungszeit: 40 Min. **Kochzeit:** 40 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

1 kg Zucchini, große, dicke
500 g Rinderhackfleisch
1 große Zwiebel(n)
1 Knoblauchzehe(n)
1 Dose Tomate(n), stückige
1 Pck. Frischkäse
100 ml Milch
n. B. Sauerrahm
1 EL Tomatenmark
150 g Käse, gerieben
Olivenöl
Oregano
Thymian
Petersilie
Salz und Pfeffer
Paprika, edelsüß

NÄHRWERT

Calories: 705 kcal
Serving Size: 1

Frischkäsesoße, und darauf wieder Zucchini-scheiben. Weiter so schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht soll Tomaten-Hack-Soße sein. Diese mit dem restlichen Käse bestreuen und die Zucchini-Lasagne im auf 200 °C vorgeheizten Ofen in ca. 30 min goldbraun backen. Dazu passt ein kleiner frischer Salat.

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und längs in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Oder die Scheiben mit Olivenöl bestreichen, ein wenig salzen und auf der obersten Schiene mit der Grillfunktion im Backofen bräunen. Das dauert allerdings länger.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Die Knoblauchzehe dazu pressen und etwas mitdünsten. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minute mit anschwitzen. Die Tomaten hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben. Den Frischkäse mit der Milch verrühren, wahlweise auch Sauerrahm unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, ca. 50 g Streukäse unterrühren.

Eine Lasagneform oder eine andere Auflaufform mit Zucchini-scheiben auslegen. Darauf ein paar Löffel Tomaten-Hack-Soße verteilen, darauf eine Schicht