



Zucchini-Karotten-Lasagne

mit Frischkäse und Kräutern



40-50Min.



2 Personen

Für diese saftig-aromatische Lasagne werden reichlich geraspelte Zucchini und Karotten zwischen die Nudelplatten gepackt. Frischer Thymian, Rosmarin und Petersilie verfeinern die fruchtige Tomatensauce, die Käsesauce bereitest du heute aus Frischkäse und Milch zu. Das spart Kalorien, aber nicht am Geschmack!

Was du von uns bekommst

- passierte Tomaten
- frische Lasagneblätter ^{1,3}
- Milch ⁷
- Zucchini
- Karotte
- Knoblauch
- frischer Rosmarin,
Zitronenthymian & Petersilie
- rote Peperoni
- Frischkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

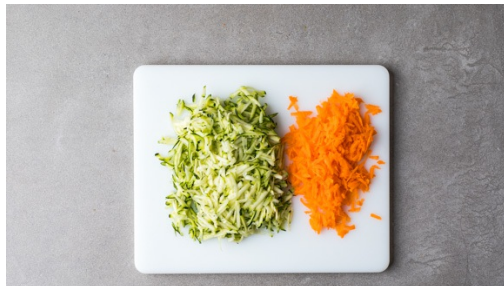
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 25.6g, Eiweiß 26.9g, Kohlenhydrate 73.9g



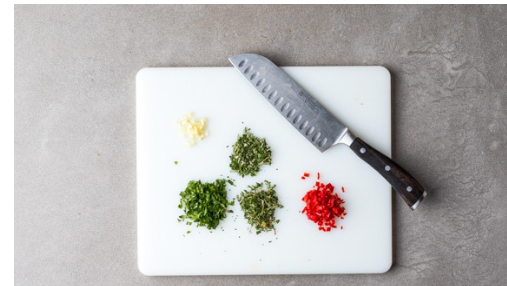
1. Gemüse reiben

Den Backofen auf 180°C Umluft und 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** mit einer Reibe grob raspeln. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** ebenfalls grob reiben.



4. Lasagne schichten

Hinweis: Nur die Hälfte der **Lasagneblätter** verwenden! Die **passierten Tomaten** mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas **Tomatensauce** dünn auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Darauf eine Schicht **Nudeln** legen, darauf eine dünne Schicht **Sauce** gefolgt von einer dünnen Schicht **Gemüse**. So weiterschichten und mit einer Schicht **Nudeln** enden.



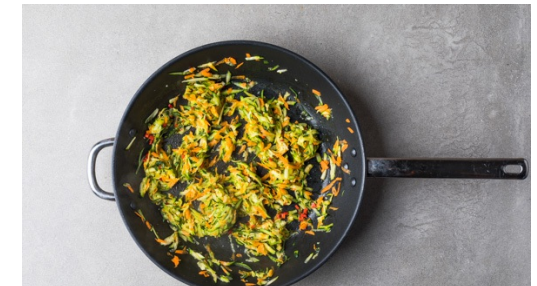
2. Kräuter hacken

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Kräuterblätter** von den Stängeln zupfen und **separat voneinander** fein hacken. **Nach Schärfewunsch** die **Peperoni** entkernen und fein hacken.



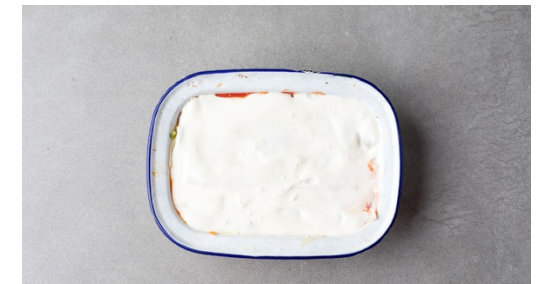
5. Käsesauce vorbereiten

In einer kleinen Schüssel den **Frischkäse** mit der **Milch** und 1TL Mehl zu einer glattes **Sauce** verrühren.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze. ca. 4Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den **Knoblauch**, den **Rosmarin**, den **Thymian** und die **1/2 der Petersilie** zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 1-2Min. braten. Wer die **Peperoni** verwenden mag, brät sie an dieser Stelle mit.



6. Backen und servieren

Die **Käsesauce** auf der obersten Schicht **Nudeln** verteilen und die **Lasagne** ca. 20-30Min. im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Die **Lasagne** mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.