

Zucchini-Karotten-Lasagne

mit Frischkäse und Kräutern



40-50Min.



3-4 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

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

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 535.0kcal, Fett 19.6g, Eiweiß 22.4g, Kohlenhydrate 64.3g



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

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.



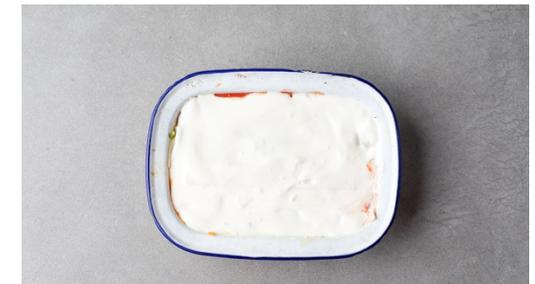
5. Käsesauce vorbereiten

In einer kleinen Schüssel den **Frischkäse** mit der **Milch** und 1EL 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**