



Low-Carb-Lasagne mit Zucchini

und Ricotta-Linsen-Füllung



30-40min



3-4 Personen

Zucchinischnitten sind wirklich ein großartiger Ersatz für die üblichen Nudelplatten, mit denen der italienische Klassiker sonst geschichtet wird. Dazu gönnen wir unserer fleischlosen Variante eine köstlich-cremige Linsen-Ricotta-Füllung, die lange satt macht, dabei aber mit nur wenigen Kohlenhydraten aufwartet. Die Figur freut es und du musst auf Genuss nicht verzichten!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen braune Linsen
- 15g frisches Basilikum & Oregano
- 2 Packungen Ricotta ⁷
- 2 Eier ³
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 2 Zucchini
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

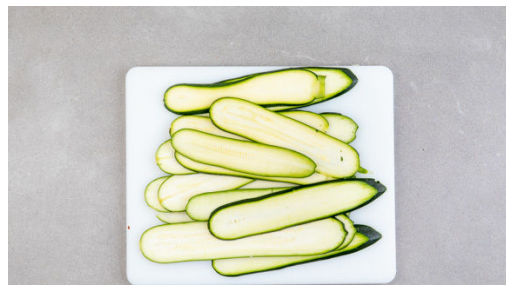
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 721.0kcal, Fett 43.9g, Eiweiß 35.9g, Kohlenhydrate 43.0g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Linse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



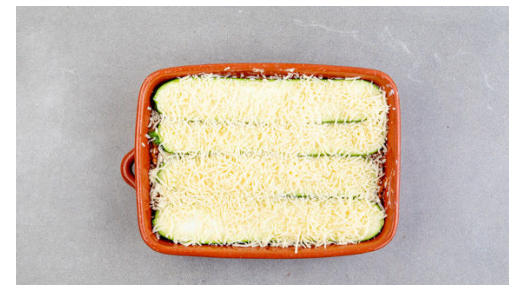
4. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** mit einem großen Messer oder einem Gemüsehobel in sehr dünne und lange Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit 1-2EL Olivenöl fetten.



2. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1Min. leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **gehackten Tomaten** und den **Knoblauch** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Die **Linse** hinzugeben und 3-4Min. mitköcheln lassen.



5. Lasagne schichten

Ca. **1/3 der Linse** auf dem Boden der Auflaufform verteilen, mit **1/3 der Ricottacreme** bestreichen und diese mit **1/3 der Zucchini** belegen. Den Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Den **restlichen Käse** auf der **Lasagne** verteilen und die **Lasagne** im Ofen 20-30Min. backen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.



3. Ricottacreme anrühren

Die **Basilikumblätter** und die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und mit dem **Ricotta**, den **Eiern** und der **1/2 des Käses** gut verrühren. Die **Ricottacreme** mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dressing anrühren

2-3EL Olivenöl mit 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das **Dressing** mit dem **Salat** vermengen. Den **Salat** mit der **Lasagne** servieren.