



Low Carb Zucchini-Lasagne

Zutaten

- 1 Beutel Maggi Fix für Tomaten Bolognese
- 800 g Zucchini
- 300 g Rindsfaschiertes
- 400 g Tomaten aus der Dose, nicht abgetropft
- 100 g Parmesan
- 100 g Kuhmilch 1,5% Fett
- 250 g Topfen <10% Fett
- 150 ml Trinkwasser
- 20 g Basilikum frisch

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (175°C Umluft) vorheizen.
2. Zucchini waschen und längs in sehr dünne Scheiben (ca. 0,2 cm) schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zucchinischeiben nacheinander darin anbraten. Zucchinischeiben auf Küchentuch abtropfen lassen und etwas abtupfen.
3. Rinderfaschiertes im restlichen Bratfett kräftig anbraten. Tomaten in eine Schüssel geben, Wasser und MAGGI Fix für Tomaten- Bolognese einrühren. Anschließend zum Fleisch geben, umrühren und ca. 5 Min. offen köcheln lassen.
4. Parmesan reiben. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und mit Milch und Speisetopfen gründlich verrühren.
5. Anschließend in einer Auflaufform (20 x 15 cm) abwechselnd die Fleischsauce, die gebratenen Zucchinischeiben und die Käse-Topfen-Mischung schichten. Nun die Lasagne mit dem restlichen Parmesan bestreuen und ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen garen. Lasagne mit Basilikum garniert servieren.

Nährwerte

Kohlenhydrate	15,97 g
Energie	399,57 kcal
Fett	19,58 g
Eiweiß	38,06 g

55 Minuten

4 Portionen