

## Low Carb Zucchini Lasagne



### Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Zucchini (2 mittelgroße Zucchini)
- 360 g Hackfleisch (oder veganes Hack)
- 240 g gestückelte Tomaten (1 Dose)
- 50 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 175 g Frischkäse
- 50 ml Sahne
- 150 g Gouda (gerieben)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Oregano
- Salz
- Pfeffer

**Arbeitszeit:** ca. 25 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 40 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 65 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche die Zucchini und schneide sie mit einem Schäler in dünne, breite Streifen. Das Kerngehäuse lässt du übrig. Verteile die Zucchinistreifen auf Küchenkrepp und würze

sie mit Salz. Lass sie bis zur Weiterverarbeitung auf dem Küchentrepp liegen.

2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Schäle den Knoblauch.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebelwürfel an. Presse die Knoblauchzehe dazu.
4. Gib das Hack dazu und brate es kurz mit. Füge das Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Wasser und die gehackten Tomaten hinzu. Verrühre alles miteinander und lass die Sauce 10 Minuten köcheln.
5. Mische den Frischkäse mit der Sahne.
6. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.
7. Schichte nun abwechselnd in einer Auflaufform Zucchiniestreifen, die Frischkäse-Sahne und die Hackmischung.
8. Streue zum Schluss den Käse darüber.
9. Backe die Lasagne für 30 Minuten im Ofen goldbraun.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

