Low Carb Zucchini Lasagne

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Zucchini (2 mittelgroße Zucchini)
- 360 g Hackfleisch (oder veganes Hack)
- 240 g Tomaten in Stücken (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

Low Carb Zucchini-Lasagne selber machen - so gehts:

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 Küchenkrepp liegen.

2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Schäle den Knoblauch. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebelwürfel an. Presse die Knoblauchzehe dazu.

   /li>
3. 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.

4. Mische den Frischkäse mit der Sahne.

5. Heize den Backofen auf **200°C Ober-/Unterhitze** vor.
6. Schichte nun abwechselnd in einer Auflaufform Zucchinistreifen, die Frischkäse-Sahne und die Hackmischung.

7. Streue zum Schluss den Käse darüber.

8. Backe die Lasagne für **30 Minuten** im Ofen goldbraun.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.