



Zucchini-Hähnchen-Lasagne Low Carb

mit Pesto und Crème fraîche



40-50min



2 Personen

Low Carb ist ja prima, aber auf Lasagne verzichten geht gar nicht? Finden wir auch! Und es ist auch gar nicht nötig, denn statt der klassischen Nudelplatten kannst du die köstliche Sauce mit zartem Hähnchen und cremiger Crème fraîche auch bestens zwischen dünne Zucchinischnitten betten. Mit frischem Basilikum und geriebenem Käse eine rundum gelungene Lasagnevariation!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Basilikum
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

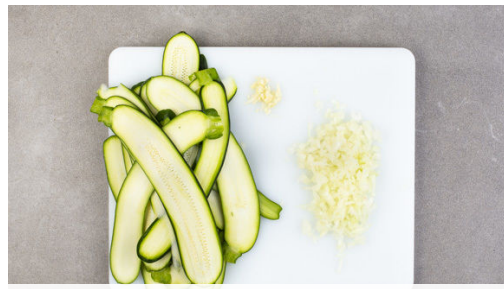
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in lange, dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann einen Küchenhobel verwenden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



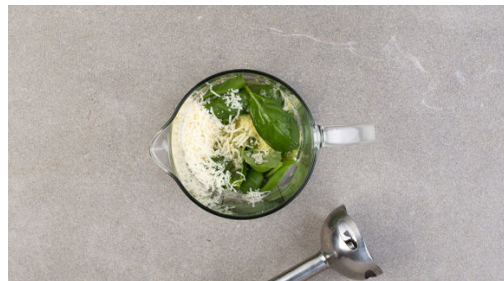
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.



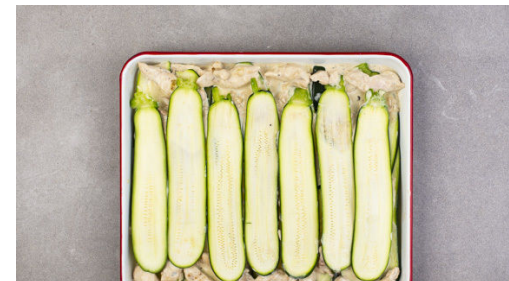
3. Sauce köcheln

Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben, mit ca. 100ml Wasser ablöschen, die **½ des Brühwürzes** einrühren und alles 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** schön cremig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



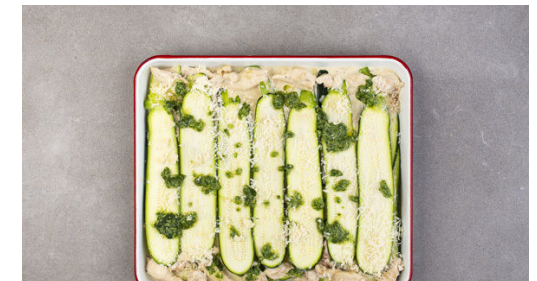
4. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Nach Wunsch einige **Basilikumblätter** abzupfen und als Garnitur beiseitelegen, das **restliche Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ des Käses**, 1 EL Olivenöl und 1-2 EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Lasagne schichten

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit etwas **Sauce** bedecken. Die **Tomatenscheiben** und dann eine Lage **Zucchini** darauflegen und mit einer weiteren Schicht **Sauce** bedecken. Abwechselnd **Zucchini** und **Sauce** weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Schicht **Zucchini** abschließen.



6. Lasagne backen

Das **Pesto** und den **restlichen Käse** auf der **Zucchini-Hähnchen-Lasagne** verteilen. Die **Lasagne** 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Käse** knusprig und goldbraun ist. Ggf. mit den **übrigen Basilikumblättern** garnieren und servieren.