



Low Carb: Zucchini-Hähnchen-Lasagne

mit Pesto und Crème fraîche



40-50min



3-4 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 Zucchinischeiben betten. Mit frischem Basilikum und geriebenem Käse eine rundum gelungene Lasagnevariation!

- 3 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 20g Basilikum
- 3 Tomaten

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 604kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 18.8g, Eiweiß 38.4g



4. Pesto zubereiten

2. Fleisch vorbereiten

5. Lasagne schichten

3. Sauce köcheln

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.