



Low Carb: Zucchini-Hähnchen-Lasagne

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!

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

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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



2. Fleisch vorbereiten

3. Sauce köcheln

4. Pesto zubereiten

5. Lasagne schichten

6. Lasagne backen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning