



Low Carb V1: 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 Zucchinischeiben betten. Mit frischem Basilikum und geriebenem Käse eine rundum gelungene Lasagnevariation!

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 15g 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



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.



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



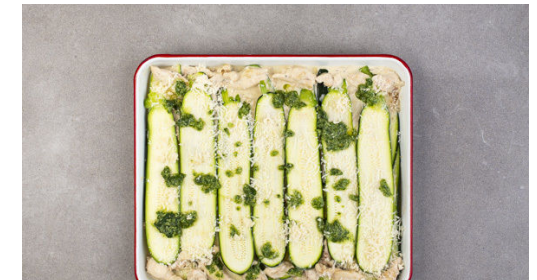
Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben, mit ca. 100ml Wasser ablöschen, die **½ des Brühwürzes** einrühren und alles 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** schön cremig ist. Die Pfanne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



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



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



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.