



Low Carb V2: Zucchini-Bio-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 Bio-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 Bio-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 698kcal, Fett 42.2g,
Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 60.9g



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.