



Special Low Carb V2: Bio-Hähnchen-Lasagne

mit Zucchini, Pesto und Crème fraîche



40-50min



3-4 Personen

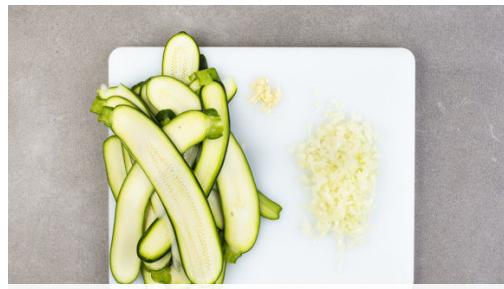
Low Carb ist ja prima, aber auf Lasagne verzichten geht gar nicht? Finden wir auch! Und es ist auch gar nicht nötig, denn statt der klassischen Nudelplatten kannst du die köstliche Sauce mit zartem Bio-Hähnchen und cremiger Crème fraîche auch bestens zwischen dünne Zucchinischeiben betten. Mit frischem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

- 3 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 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 664kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 18.8g, Eiweiß 58.3g



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



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**, 2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



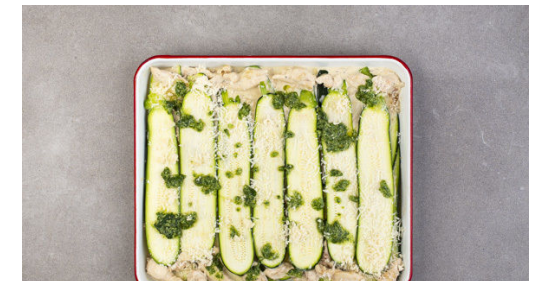
Das **Fleisch** trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.



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** weilerschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Schicht **Zucchini** abschließen.



Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 2EL Mehl bestäuben, dann mit ca. 250ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einrühren und alles 4-5Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** schön cremig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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