



Zucchini-Hähnchen-Lasagne

Low Carb mit Schmandsauce



40-50min



3-4 Personen

Low Carb ist ja prima, aber auf Lasagne verzichten geht gar nicht? Finden wir auch! Ist ja aber auch gar nicht nötig, denn statt der klassischen Nudelplatten kannst du die köstliche Sauce mit zartem Hähnchen und cremigem Schmand auch bestens zwischen dünne Zucchinischnitten betten. Mit frischem Basilikum und geriebenem Käse eine rundum gelungene Lasagne!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Becher Schmand ⁷
- 30g frisches Basilikum
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 12.0g, Eiweiß 46.0g



1. Gemüse schneiden

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



4. Pesto zubereiten

Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum** mit der **1/2 des Käses**, 2-3EL Olivenöl und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.



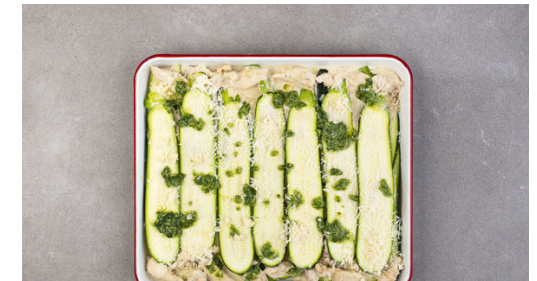
5. Lasagne schichten

Den Boden einer Auflaufform mit etwas **Sauce** bedecken. Eine Lage **Zucchini** darauf legen und mit einer weiteren Schicht **Sauce** bedecken. So weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer **Zucchini** abschließen.



3. Sauce ansetzen

Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Mit 1,5EL Mehl bestäuben, dann 250-300ml Wasser unterrühren. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Schmand** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.