



Low-Carb-Lasagne mit Zucchini

und Ricotta-Linsen-Füllung



30-40min



2 Personen

Zucchinischeiben sind wirklich ein großartiger Ersatz für die üblichen Nudelplatten, mit denen der italienische Klassiker sonst geschichtet wird. Dazu gönnen wir unserer fleischlosen Variante eine köstlich-cremige Linsen-Ricotta-Füllung, die lange satt macht, dabei aber mit nur wenigen Kohlenhydraten aufwartet. Die Figur freut es und du musst auf Genuss nicht verzichten!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose braune Linsen
- 15g frisches Basilikum & Oregano
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 2 Eier ³
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 2 Zucchini
- 1 Packung Rucola

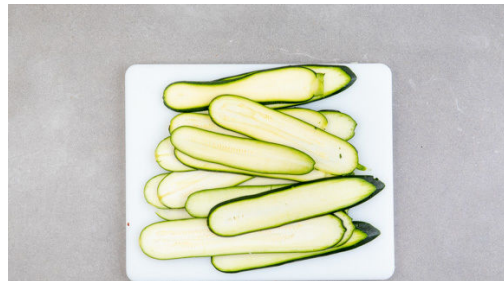
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler

Energie 767kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 45.4g



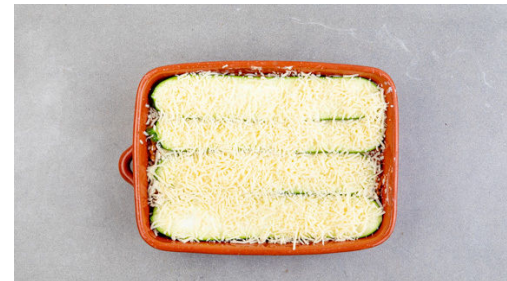
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Zucchini** mit einem großen Messer oder einem Gemüsehobel in sehr dünne und lange Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit 1-2EL Olivenöl fetten.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1Min. leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **gehackten Tomaten** und den **Knoblauch** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Die **Linsen** hinzugeben und 3-4Min. mitköcheln lassen.



Ca. **1/3 der Linsen** auf dem Boden der Auflaufform verteilen, mit **1/3 der Ricottacreme** bestreichen und diese mit **1/3 der Zucchini** belegen. Den Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Den **restlichen Käse** auf der **Lasagne** verteilen und die **Lasagne** und im Ofen 20-30Min. backen, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist.



Die **Basilikumblätter** und die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und mit dem **Ricotta**, den **Eiern** und der **1/2 des Käses** gut verrühren. Die **Ricottacreme** mit Salz und Pfeffer würzen.



1-2EL Olivenöl mit 1EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das **Dressing** mit dem **Salat** vermengen. Den **Salat** mit der **Lasagne** servieren.