



Low-Carb-Lasagne mit Zucchini

und Ricotta-Linsen-Füllung



30-40min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen braune Linsen
- 15g frisches Basilikum & Oregano
- 2 Packungen 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

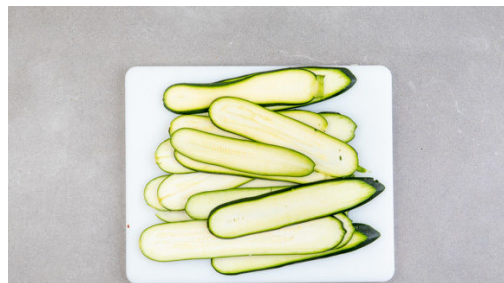
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 721kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 35.9g



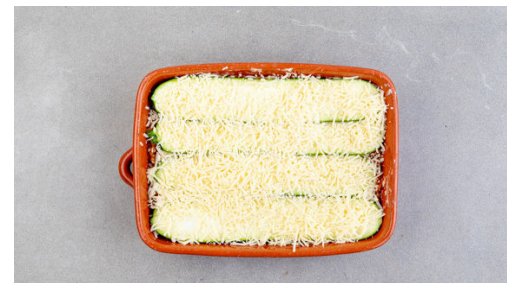
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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.



2-3EL Olivenöl mit 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das **Dressing** mit dem **Salat** vermengen. Den **Salat** mit der **Lasagne** servieren.