



Zucchini-Hähnchen-Lasagne

Low Carb mit Schmandsauce



40-50min



2 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 Zucchinischeiben betten. Mit frischem Basilikum und geriebenem Käse eine rundum gelungene Lasagne!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Schmand ⁷
- 20g frisches Basilikum
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 16.3g, Eiweiß 51.1g



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 **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Fleisch schneiden

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



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 1-2EL Mehl bestäuben, dann mit 100-150ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Schmand** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



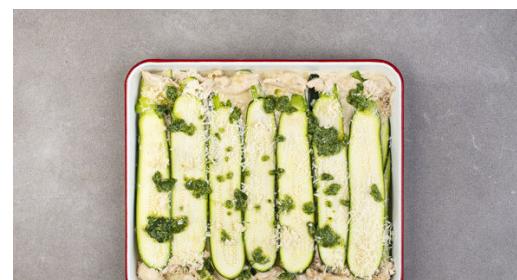
4. Pesto herstellen

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



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** schicht abschließen.



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.