



Zucchini-Hähnchen-Lasagne Low Carb

mit Pesto und Crème fraîche



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 cremiger Crème fraîche 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 Crème fraîche ⁷
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 20g Basilikum
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 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 661kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 25.9g, Eiweiß 41.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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** 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. anbraten. 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, die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pesto zubereiten

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



5. Lasagne schichten

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den Boden einer Auflaufform mit etwas **Sauce** bedecken. Die **Tomatenscheiben** und dann eine Lage **Zucchinischeiben** darauf legen und mit einer weiteren Schicht **Sauce** bedecken. Abwechselnd **Zucchini** und **Sauce** weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer **Zucchinischicht** 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.