

Low Carb Lasagne

 Schwierigkeitsgrad leicht
  Portion/ Größe 2- 4 Portionen
  Zubereitungszeit 60 Minuten

Zutaten

Sugo

500 gr Hackfleisch
 5 Stk. Rispentomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Tl. Tomatenmark
 1 Schuss Rotwein
 100- 150 ml Wasser
 Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Sauce

2 Becher Schmand
 1 Becher Crème Fraîche
 Salz, Pfeffer, Petersilie,
 Knoblauchpulver



Außerdem

3 kleinere Zucchini (500 gr)
 Olivenöl
 geriebener Cheddar-Käse
 2 Stk. Rispentomaten

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und die Tomaten vierteln.

In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Hack zufügen und scharf anrösten, bis das Fleisch weiß ist. Tomatenmark und Knoblauch zugeben und weiter rösten. Mit einem Schluck

Wein ablöschen und reduzieren. Tomaten zugeben und mit dem Wasser aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ohne Deckel paar Minuten weiter köcheln lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Zucchini waschen und nicht schälen! Mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die 2 Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Für die Sauce die Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Ofen auf 180° Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit ein wenig Olivenöl bepseln. Den Boden mit Zucchinischnitten bedecken. Die Hälfte des Sugo darauf verteilen. Als nächstes kommt die Hälfte der Schmandsauce. Man kann ein wenig Käse darüber streuen. Mit Zucchinischnitten bedecken und das Ganze nochmal wiederholen. Die restliche Schmandcreme gleichmäßig darüber streichen, die Tomatenschnitten darauf verteilen und mit Käse bedecken.

Ca. 25- 30 Minuten ohne Folie backen.