

Zucchini-Lasagne low carb

Einkaufsliste:



26cm Ofenform
600 g Zucchini
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
400g gehackte Tomaten
2 Paprika
2EL Tomatenmark
1TL Oregano
1TL Rosmarin
1TL Paprikapulver
1TL schwarzen Pfeffer
2TL Salz
1 handvoll frischen Basilikum
200g geriebenen Mozzarella
50g Parmesan

So wird's gemacht:

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen und mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen, Tomaten und gewürfelte Paprika hinzugeben und kurz köcheln lassen. Tomatenmark sowie die Gewürze hinzugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und ggf. nochmals würzen.

Etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in die Form geben, die ersten Streifen Zucchini in die Form legen, mit ca. 3 EL Sauce bedecken und mit etwas Mozzarella bestreuen. Mit Zucchini-Streifen bedecken und erneut mit Sauce und Käse belegen. So fortfahren bis die Zucchini-Scheiben aufgebraucht sind. Zum Schluss mit dem Parmesan bestreuen. 20 Minuten im Ofen backen.

Mit etwas mehr Parmesan sowie Basilikum bestreuen und servieren.