

„Gesunde Rezepte“

Lasagne Low Carb

ZUTATEN

Hackfleisch mit magerem Rindfleisch oder Hühnerbrust

Zucchini oder Auberginen

Olivenöl

Tomate

Zwiebel

Knoblauch

Lorbeerblatt

Schwarzer Pfeffer

Salz



ZUBEREITUNG

Zwiebeln hacken und in Olivenöl braten. Wenn die Zwiebel durchscheinend ist, fügen Sie die zuvor geschnittene Tomate hinzu (Sie können die Haut entfernen, um einen bitteren Geschmack zu vermeiden). 5 Minuten kochen lassen. Hackfleisch hinzufügen. Mit Salz, Lorbeerblatt, schwarzem Pfeffer und Knoblauch würzen. Decken und 15-20 Minuten kochen. Schneiden Sie die geschälte Aubergine oder Zucchini mit der Schale. Auf der Pfanne abwechselnd legen: 1 Schicht Hackfleisch + 1 Schicht Aubergine oder Zucchini + 1 Schicht Hackfleisch + 1 Schicht Aubergine oder Zucchini usw. Die letzte Schicht sollte Aubergine oder Zucchini sein. Ofen auf 180 ° C vorheizen Nachdem Sie die Lasagne aus dem Ofen genommen haben, fügen Sie 1 Esslöffel Olivenöl und Oregano hinzu. 25-30 Minuten backen.