Linsen–Lasagne
(Low Carb)

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

- 300ml Passierte Tomaten
- 250g Ricotta
- 250g Zucchini
- 100g Rote Linsen
- 100g Mozzarella
- 50g Geriebener Parmesan
- 2–3 Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Die Linsen in der doppelten Menge Wasser garkochen. Karotte waschen, die Enden abschneiden und klein schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl mit den Karotten, Champignons und der Zwiebel kurz anbraten, Linsen und Tomatenmark zufügen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Den Ricotta mit dem Ei gut vermischen und beiseite stellen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Nun in einer Auflaufform schichtweise zuerst die Linsen–Gemüse–Tomaten–Sauce einfügen, dann die Ricotta–Ei–Creme darauf verteilen und die Zucchinistreifen darüber legen und so weiter schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind und mit der Ricotta–Ei–Creme abschließen. Dann die Mozzarellascheiben darauf verteilen und den geriebenen Parmesan darüberstreuen. Anschließend auf mittlerer Schiene im Backrohr ca. 30 Minuten backen. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

Tipp:

Bei Zeitmangel kann man die Lasagne am Vorabend vorbereiten und erst am nächsten Tag fertigbacken.

H: www.malaskitchen.at
E: malaskitchen@gmx.at