

Keto-Zucchini-Rindfleisch Lasagne



ca. 40 Min.

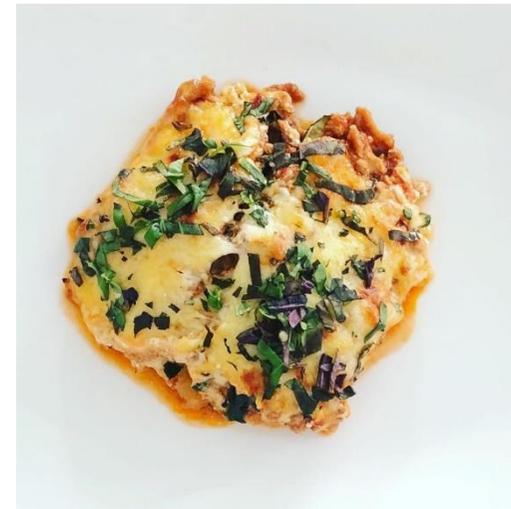


Zutaten:

150 g	Zucchini
80 g	Rinderhackfleisch
80 g	Tomaten
50 g	Gouda gerieben
40 g	Frischkäse
40 g	Zwiebeln
10 g	Olivenöl
10 g	Tomatenmark
5 g	Basilikum
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel kleinhacken und zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Klein-geschnittene Tomaten und Tomatenmark zufügen und bei Bedarf mit etwas Wasser ablöschen. Zucchini in lange, dünne Scheiben schneiden und auf der Pfanne oder Grillpfanne in etwas Olivenöl beidseitig kurz anbraten. Die Zucchini in eine kleine Auflaufform schichten und dazwischen mit der Hackfleischsoße bestreichen. Zum Schluss den Frischkäse punktuell verteilen und mit Gouda bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen (ca. 200-200 Grad) 10-15 Minuten überbacken. Mit Basilikum garnieren.



Kalorien: 633



Fett: 51,1 g



Eiweiß: 32,0 g



KH: 10,6 g

www.weniger-wiegen.com