

Abendessen

Low Carb Lasagne



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 400 kcal

Kohlenhydrate: 25 g

Proteine: 35 g

Fette: 13 g

Zutaten für 1 Portion:

- ½ großer Kohlrabi
- ½ Zucchini
- 1 El Kokosöl
- ½ große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml passierte Tomaten
- Kräuter nach Belieben (Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence)
- 85 g Frischkäse Kräuter (light)
- 80 g Feta (light)



CA. 40 MINUTEN

Zubereitung

1. Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze oder 180° Umluft vorheizen. Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (bei zu dicken Scheiben, werden sie nicht gleichzeitig mit der Zucchini gar!). Zucchini waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch für 2 Min anbraten. Pürierte Tomaten und Frischkäse hinzugeben. Mit Kräutern würzen.
4. In einer Auflaufform den Boden mit Kohlrabischeiben auslegen. Darüber kommt eine Tomatensoße. Danach eine Schicht Zucchinischeiben, dann wieder eine Schicht Soße usw.
5. Zum Schluss den gewürfelten Feta über den Auflauf streuen und alles für ca 30-35 Minuten in den Ofen geben.

