

... > Zubereitungsarten > Saucen

Zucchini-Lasagne



Low carb Rezept - ohne Teig

★★★★☆ **4.69** (1.519 Bewertungen)

 **540** Kommentare

 40 Min.  normal  20.03.2010  705 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

1 kg Zucchini, große, dicke

1 große Zwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n)

500 g Rinderhackfleisch

1 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten, stückige

1 Pck. Frischkäse (200 g)

100 ml Milch

evtl. Sauerrahm, wahlweise

150 g Käse, gerieben

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Oregano

Thymian

Petersilie, gehackt

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
705	45,82 g	51,81 g	13,44 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 40 Minuten 🕒 Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 20 Minuten

Zucchini waschen und längs in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Oder alternativ die Scheiben mit Olivenöl bestreichen, ein wenig salzen und auf der obersten Schiene mit der Grillfunktion im Backofen bräunen. Das dauert allerdings länger.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Die Knoblauchzehe dazu pressen und etwas mitdünsten. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minute mit anschwitzen. Die Tomaten hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben.

Den Frischkäse mit der Milch verrühren, wahlweise auch Sauerrahm unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, ca. 50 g Streukäse unterrühren.

Eine Lasagneform oder eine andere Auflaufform mit Zucchinischeiben auslegen.

Darauf ein paar Löffel Tomaten-Hack-Soße verteilen, darauf eine Schicht Frischkäsesoße, und darauf wieder Zucchinischeiben. Weiter so schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht soll Tomaten-Hack-Soße sein. Diese mit dem restlichen Käse bestreuen und die Zucchini-Lasagne im auf 200 °C vorgeheizten Ofen in ca. 30 min goldbraun backen.

Dazu passt ein kleiner frischer Salat.

Rezept von

blueJay

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

21.05.2021 20:48

isabel05

Kann man die Lasagne schon fertig vorbereiten und dann abends in den Ofen schieben oder wird das zu matschig?

[Antworten](#)

13.05.2021 16:07

MonCheri2

Diese Lasagne gabe heute Mittag für uns 2. Es hat uns sehr gut geschmeckt. Für 2 Erwachsene habe ich nur die Menge der stückigen Tomaten verdoppelt. Wollte keine Reste haben. Die Zucchini habe ich nach dem Anbraten nicht abtropfen lassen. Wäre doch schade um das gute Olivenöl.

[Antworten](#)

05.05.2021 19:21

Bittermandel35

Schon so oft nachgebacken und immer wieder lecker!!Danke, für dieses tolle Rezept!!! :-)

[Antworten](#)

07.04.2021 12:18

MaxvomErlenhof

Ein tolles Rezept!!!!

War auf der Suche nach low-carb und bin darauf gestoßen. Selbst meinem Mann, der eigentlich nicht so ein riesiger Zucchini-Fan ist schmeckt es ganz ausgezeichnet. Da gibt es jetzt öfters! Ich habe die Zucchini auch noch mit den Oregano/Thymian und Chili gewürzt, bevor ich sie in die Grillpfanne gelegt hab und etwas mehr Käse (das lieben wir!!)

[Antworten](#)

26.03.2021 21:20

cindyerath94

Super lecker

Antworten

08.01.2011 21:23

RePpl

Ein sehr schönes Rezept und dank des Hackfleisches sogar Männertauglich ;) Habe meinen Götter-Gatten gerade auf Diät gesetzt und versuche es eben mal mit Low-Carb. Genau so ein Gericht habe ich gesucht. Vielen Dank dafür! Wer neben geringer Kohlenhydratzahl auch nicht zu viel Fett möchte, kann zusätzlich auch fettreduzierte Zutaten verwenden. In meinem Fall waren das der Frischkäse und der Gratinkäse. Aber mittlerweile gibt es auch schon fettreduziertes Hack. War auf jeden Fall sehr lecker und wird sich nochmal gekocht!

Antworten

15.04.2013 18:57

stella1992

Wenn man auf Kohlenhydrate verzichtet, sollte man aber nicht ZU SEHR am Fett sparen. Irgendwoher benötigt der Körper ja schließlich noch die Energie... ;-)
Nur so als Tipp ;-)

Antworten

23.06.2014 13:12

Lonely66

Das ist so nicht ganz richtig.
Fett ist nicht immer gesund und alles in unengen Fett zu braten ebenso verkehrt. Die Energie holt er sich aus dem, was die gesunden Lebensmittel hergeben!
Meine Lebensmittel enthalten alle nicht mehr als 5g Fett pro 100g und mein Körper hat power und ich nehme zudem gesund ab!

23.12.2014 11:25

chrish_92

Und was geben die gesunden Lebensmittel her? Es gibt nur 3 Energieträger: Proteine, Kohlenhydrate und Fette (Alkohol kann man vielleicht noch einzeln zählen). Bei Low-Carb muss die Energie also entweder aus Fett oder aus Proteinen kommen. Isst man zu viele Proteine, werden diese wieder in Zucker umgewandelt (Glukoneogenese), was je nachdem, was man möchte, auch nicht optimal ist.

Solange man gesunde Fette verwendet, ist auch das großzügige Benutzen dieser nicht problematisch.

Antworten

11.09.2016 18:25

schnuddel

Kann ich als Diabetiker so unterschreiben. Allerdings muss man auch dazu sagen, dass es dann auf die Menge der jeweiligen Lebensmittel ankommt. Als Faustregel gilt ja, dass Kohlenhydrate und Proteine ca 4 Kalorien haben, wohingegen Fette und Alkohole ca 9 Kalorien je Gramm haben.

Antworten

Folge uns



Unternehmen

Presse

Jobs

Impressum

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[butterchicken rezepte](#), [buttercremetorte rezepte](#), [cemembert rezepte](#), [handkäe rezepte](#), [involtini rezepte](#), [karbonadenbraten rezepte](#), [kartoffelspalten rezepte](#), [räucherlachs rezepte](#), [selleriegrün rezepte](#), [waffelteig rezepte](#)