



Lasagne-Bites mit vegetarischer Füllung



Rezeptinfo

Zutaten für 12 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Portion: 908 kJ, 217 kcal, 17,9 g Kohlenhydrate, 8,59 g Eiweiß, 12,3 g Fett, 25,5 mg Cholesterin, 1,54 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Lasagne zum Mitnehmen? Das wäre doch super, oder? Wir zeigen euch, wie man das italienische Nudel-Gericht in der Muffinform zubereitet. Das Ergebnis: Unsere super leckeren und handlichen Lasagne-Bites mit vegetarischer Füllung.

Step 1:

Zuerst gibst du die Lasagneplatten nacheinander in kochendes Salzwasser und lässt sie unter gelegentlichem Wenden fünf Minuten kochen. Dann die Platten einzeln herausnehmen, kalt abschrecken und einen Esslöffel Olivenöl darauf geben, damit sie nicht zusammen kleben. Dann kannst du die Lasagneplatten dritteln.

Step 2:

Nun kannst du die Zwiebel und den Knoblauch würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten und anschließend die Tomaten hinzufügen.

Step 3:

Die Sauce aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Zucker abschmecken. Die Sauce lässt du nun fünf Minuten auf kleiner Hitze köcheln.

Step 4:

Den Backofen kannst du jetzt schon mal auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 5:

Dann die Zucchini in Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zucchini darin kurz anbraten und anschließend salzen und pfeffern. Den Mais abtropfen lassen. Den Mozzarella ebenfalls abtropfen lassen und in 12 Scheiben schneiden.

Step 6:

Eine Muffinform mit Butter einfetten und jeweils drei Lasagneplatten-Stücke in die Mulden legen. Nun die Zucchini und den Mais auf den Lasagneblättern verteilen und mit Tomatensoße bedecken. Dann je einen Klecks Frischkäse auf die Sauce geben und mit einer Scheibe Mozzarella bedecken.

Step 7:

Die Form in den Ofen geben und 20 Minuten lang goldbraun backen.

Zutaten

Menge

12	Lasagneplatten
	Salz
3 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 Prise	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL	getrockneter Basilikum
1	Zucchini
150 g	Mais aus der Dose
2 Kugeln	Mozzarella
1 EL	Butter
100 g	Frischkäse