



Zucchini-Lasagne



Zutaten

| | |
|---------|------------------------------------|
| 4 | Zucchini |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Salz |
| 2 | Schalotten |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 3 EL | Tomatenmark |
| 400 g | Kidneybohnen |
| 800 g | Tomaten, gehackt |
| 1 TL | Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 1 TL | Oregano |
| 1 TL | Petersilie |
| 1 TL | Zucker |
| 250 g | Ricotta |
| 125 g | Mozzarella |
| 1 Zweig | frische Petersilie |

Sonstiges

Backpapier
Auflaufform

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 15 Koch- + 45 Min. Backzeit

pro Portion: 1397,4 kJ, 334 kcal, 33,1 g Kohlenhydrate, 18,5 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 37 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Lust auf eine kulinarische Reise ans sonnige Mittelmeer? Wie wäre es mit einer Zucchini-Lasagne, die bei uns absolut vegetarisch daherkommt? Wir starten mit saftigen Zucchini-Scheiben, die im Ofen vorgebacken werden, um ihnen den perfekten Biss zu verleihen. Für die fruchtige Tomatensoße geben wir ordentlich Knoblauch und Zwiebeln in die Pfanne, rösten das Tomatenmark an und lassen die Aromen explodieren. Proteinreiche Kidneybohnen dazu, Dosentomaten rein und mit Salz, Pfeffer, Paprika und mediterranen Gewürzen verfeinern. Jetzt wird gestapelt: Zucchini und Tomaten-Bohnen-Masse immer im Wechsel, in eine Auflaufform schichten. Mit cremigem Ricotta und geraspelttem Mozzarella belegen und im Ofen goldbraun backen. Zum Schluss noch etwas gehackte Petersilie drüberstreuen und fertig!

Step 1:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zunächst die Zucchini der Länge nach in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl bestreichen, etwas salzen und für 10-15 Minuten im Ofen bräunen.

Step 2:

Währenddessen schneidest du die Schalotten und den Knoblauch zu feinen Würfeln und brätst diese mit 2 EL Olivenöl in einer großen (gusseisernen) Bratpfanne goldbraun an. Tomatenmark hinzugeben und mit anschwitzen.

Step 3:

Die Bohnen in einem Sieb abspülen und gemeinsam mit den Tomaten aus der Dose in die Bratpfanne geben. Nun fügst du die Gewürze und den Zucker hinzu. Danach kräftig salzen und das Ganze 15 Minuten köcheln lassen.

Step 4:

Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl ausfetten und den Boden mit den gebräunten Zucchini-Scheiben belegen. Darauf die Tomaten-Bohnen-Masse verteilen und im Wechsel mit den Zucchini-Scheiben schichten. Je nach Größe der Auflaufform können unterschiedlich viele Schichten entstehen.

Step 5:

Nun den Ricotta auf die Lasagne geben und mit Mozzarella-Scheiben garnieren. Anschließend die Lasagne im Backofen ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.