

Zucchini-Lasagne aus dem Thermomix®



© Zucchini-Schinken-Lasagne - Rezepte mit Herz

⌚
45 Min.

👩
leicht

🍽️
4

Verfeinert mit Schinken und im Ofen goldbraun gebacken.

Leichte Sommerküche - schnell gemixt, gut vorzubereiten und low carb!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knaoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	20 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	1	Prise Zucker
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	3-4	mittelgroße Zucchini (ca. 1 kg)
<input type="checkbox"/>	50 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	30 g	Basilikumblätter
<input type="checkbox"/>	200 g	Crème légère
<input type="checkbox"/>		geriebene Muskatnuss
<input type="checkbox"/>	1	Kugel Mozzarella (125 g)
<input type="checkbox"/>	200 g	Kochschinken in Scheiben
<input type="checkbox"/>		nach Belieben Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 5 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Tomaten und Zucker zugeben, salzen und pfeffern und 20 Min./100 °C/Stufe 2 kochen lassen.
2. Inzwischen in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zucchini ins kochende Wasser geben und ca. 3 Min. kochen lassen. Zucchini abgießen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, umfüllen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
3. Backofen auf 250 °C (225 °C Umluft) vorheizen. Parmesan in groben Stücken und Basilikumblätter in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Crème légère zugeben und 5 Sek./Stufe 4 verrühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Mozzarella in Scheiben schneiden.
4. Boden einer flachen Auflaufform mit Zucchinischeiben auslegen. 1/3 der Schinkenscheiben darauf verteilen. 1/3 der Tomatensauce darauf verteilen. Knapp 1/3 Parmesancreme darau lecksen und etwas verstreichen. Zucchinischeiben darauflegen und alles in der gleichen Reihenfolge weiter einschichten, bis Zucchini und Tomatensauce aufgebraucht sind. Mit Parmesancreme enden. Lasagne mit Mozzarella belegen und im heißen Ofen 18–20 Min. backen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 370 kcal – 26 g E – 22 g F – 18 g KH