

**GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING**



**Hauptspeise:  
ZUCHINI - LASAGNE**

**ZUTATEN** (für 4 Personen)

- 600 g Zucchini
- 120 g Kräuterfrischkäse (halbfett)
- 100 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 100 g Emmentaler
- 150 g Lasagne-Nudelplatten
- 2 EL frische, gehackte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- ca. 1 TL Paniermehl
- Kräutersalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG**

- Zucchini in dünne Scheiben hobeln.
- Kräuter mit Frischkäse, Sahne und Milch zu einer cremigen Soße verrühren.
- Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- 2 EL Emmentaler beiseite stellen.
- Den Rest mit der Soße und den Zucchini mischen.
- In eine flache gefettete Auflaufform abwechselnd Zucchini- und Nudelplatten schichten. Dabei soll die letzte Schicht Zucchini sein.
- Mit dem Emmentaler und wenig Paniermehl bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 35 Minuten backen.

**Tipp**

- Statt Zucchini eignen sich auch Broccoli oder Kohlrabi.

**Seite 2: ZUCHINI - LASAGNE**



**ZUCHINI - LASAGNE**

**Fortsetzung Zubereitung**

**Nährwerte pro Portion:**

Kcal 399  
EW 20 g  
F 19 g  
KH 35 g  
BE 3  
Bst 4 g  
Chol 57 mg  
Hsr 59 mg

**Ampel:**

Übergewicht: gelb  
Herz/Kreislauf: grün  
Diabetes: grün  
Gicht: grün