

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



**Hauptspeise:
ZUCCHINI - 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