

Zucchini-Lasagne (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du Lust auf ein **Keto Rezept Zucchini-Lasagne** hast, das richtig satt macht, bist du hier genau richtig. Statt Nudeln kommen Zucchini ins Spiel, dazu eine würzige Hack-Tomatensauce und eine goldene Käseschicht aus dem Ofen. Perfekt für ein gemütliches Abendessen, wenn draußen schon Herbstluft durch die Straßen zieht.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten plus 35 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 560 kcal
  - Fett: 40 g
  - Eiweiß: 36 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 500 g Hackfleisch, gemischt oder Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g passierte Tomaten, ohne Zuckerzusatz
- 100 g Crème fraîche
- 150 g geriebener Mozzarella
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 1 TL Paprikapulver

- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten. Die Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Lege sie kurz auf Küchenpapier oder bestreue sie leicht mit Salz, damit etwas Flüssigkeit austritt. Das verhindert später eine wässrige Lasagne.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und beides darin 2 Minuten glasig anschwitzen. Dann das Hackfleisch zugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze krümelig anbraten, bis es gut Farbe hat.
3. Passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer einrühren. Die Sauce 8 bis 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluss die Crème fraîche unterziehen. Dadurch wird die Füllung cremiger und schmeckt deutlich runder.
4. Die Zucchinischeiben trocken tupfen. Nun die Lasagne schichten: zuerst etwas Hack-Sauce, dann Zucchini, wieder Sauce und so weiter. Mit einer Schicht Sauce abschließen. Dabei ruhig ordentlich arbeiten, aber nicht stopfen wie beim Umzug.
5. Zum Schluss Mozzarella und Parmesan gleichmäßig darüberstreuen. Die Form auf der mittleren Schiene **35 Minuten backen**, bis der Käse goldbraun ist und die Lasagne am Rand leicht blubbert.
6. Die Zucchini-Lasagne nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen. Dann lässt sie sich besser schneiden und fällt nicht gleich auseinander. Danach servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du die Zucchini besonders fest magst, kannst du sie vorab 5 Minuten im Ofen vorbacken. Das zieht noch etwas Feuchtigkeit heraus. Für eine würzigere Variante passt ein Hauch Chili oder etwas italienische Gewürzmischung sehr gut.

Du möchtest mehr Informationen zu Milchprodukten in der ketogenen Ernährung? Dann schau dir auch den Beitrag Milchprodukte bei Keto an. Dort findest du gute Hinweise für Sahne, Quark und Crème fraîche im Alltag.

Statt gemischtem Hack kannst du auch Rinderhack nehmen. Wer es etwas leichter mag, ersetzt einen Teil des Käses durch mehr Crème fraîche. Für eine andere Zucchini-Idee passt auch Lachs mit Zitronen-Zucchini gut in die ketogene Lebensweise, nur eben in einer ganz anderen Richtung.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Lasagne hält sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage. Am besten lagerst du sie abgedeckt in der Form oder in einer luftdichten Box. Zum Aufwärmen eignet sich der Ofen bei 160 °C für etwa 15 Minuten, die Mikrowelle geht natürlich auch, wenn es schneller gehen muss.

Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich dankbar. Du kannst die Zucchini und die Sauce am Vortag vorbereiten und am nächsten Tag nur noch schichten. Wer mehr über Planung lesen will, findet im Beitrag Meal Prep für Keto hilfreiche Ideen für stressige Wochen.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de