



Leichter kochen,
besser essen!



KW 29 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

3-Käse-Zucchini-Lasagne mit Kräuter-Tomatensoße und frischem Basilikum

Wenn Du schon das Pech hattest, eine Lasagne mit fettiger weißer Soße serviert zu bekommen, können wir Dich heute umso glücklicher machen. Mit Tomatensoße und drei Käsesorten kannst Du eine leckere Lasagne genießen, die Dich sättigt, ohne ein Völlegefühl zu hinterlassen. Buon appetito!



40 min.



Stufe 2



Zucchini



Knoblauch



Zwiebel



Parmesan



Ricotta



Gratinkäse (gerieben)



Tomaten (passiert)



Kräutermischung italienisch



Lasagne (Platten)



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini	2	4
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Ricotta 7)	100 g	200 g
Gratinkäse (gerieben) 7)	50 g	100 g
Tomaten (passiert) ⊕	250 g	500 g
Kräutermischung 15)	1 g	2 g
Lasagne (Platten) 1)	4	8
Basilikum	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 668 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüse- und Käseibe, Küchentuch, Pfanne, kleiner Topf, Auflaufform



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Zucchini** waschen und grob reiben. Dann in ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit gründlich auswringen. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, beides fein würfeln. **Parmesan** fein reiben.



2 Eine beschichtete Pfanne mit ½ EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Zwiebel** darin ca. 3 Min. andünsten. **Zucchini** und **Knoblauch** dazugeben und ca. 5 weitere Min. mitbraten. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Dann **Ricotta** und ⅔ vom **Gratinkäse** unterheben. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 In einem kleinen Topf 100 ml Wasser, die **passierten Tomaten** und die **italienische Kräutermischung** 5–8 Min. köcheln lassen, bis die Soße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat. Auflaufform einfetten und den Boden mit der Hälfte der **Zucchini**mischung bestreichen, mit **Lasagneplatten** bedecken und ein wenig **Tomatensoße** darauf verteilen. Diesen Vorgang einmal wiederholen. Dann mit restlichem **Gratinkäse** und **Parmesan** bestreuen.

4 Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 25 Min. backen, bis der **Käse** bräunlich zerlaufen ist. **Basilikum** klein schneiden.



5 **3-Käse-Zucchini-Lasagne** aus dem Ofen nehmen und ein paar Min. unter einem Küchentuch ziehen lassen. Dann auf Tellern verteilen, mit frischem **Basilikum** garnieren und genießen!