

# REZEPTE

## Lasagne mit Rindertatar (Low Carb)

### (4 Portionen)

800 g Rindertatar

100 g Reibekäse light

200 g Frischkäse light (z.B. Exquisa Fitline 0,2 % Fett)

100 ml Soja Milch light

1 Dose Tomaten (stückig)

3 Zucchini

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 frischer Bund Petersilie

Etwas Olivenöl, Tomatenmark, Pfeffer, Kräutersalz, Paprika edelsüß, Muskat, Oregano und Thymian

3 Zucchini längs in Scheiben schneiden, mit Kräutersalz und Pfeffer leicht würzen und mit 1 TL Olivenöl in der Pfanne anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Währenddessen Frischkäse light, Soja Milch light und 50 g Reibekäse light in einer Schüssel mit etwas Kräutersalz, Pfeffer und Muskat vermengen.

Zwiebel in Würfel schneiden, in der Pfanne mit 1 TL Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe dazu pressen. Rindertatar hinzugeben und krümelig anbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen.

Anschließend die stückigen Tomaten und 1 EL Tomatenmark untermischen sowie mit Oregano und Thymian abschmecken.

10min. auf kleiner Flamme köcheln lassen und zum Schluss die klein gehackte Petersilie hinzu geben.

Backofen auf 200° vorheizen.

## REZEPTE

Auflaufform mit den Zucchinischeiben auslegen. Darauf ein paar EL Tomatenrindersoße verteilen, darauf eine Schicht Frischkäsesoße light geben und wieder von vorne beginnen bis die Zutaten aufgebraucht sind.

Die oberste Schicht sollte Tomatenrindersoße sein. Diese mit den restlichen 50g Reibekäse light bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 30min. goldbraun backen lassen.