

HAUPTMAHLZEIT

GEMÜSELASAGNE MIT ROTE BEETE

 50 Minuten

 4 Portionen

 mittel

 pro Portion 449 kcal

ZUTATEN

12 Vollkorn-Lasagneplatten

1 Mozzarellakugel (fettarm)

400g Rote Beete, gekocht

4 Möhren

3 Zucchini

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

500 ml Tomaten passiert

100g Frischkäse (fettarm)

Eine Handvoll Basilikum

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Schalotten und Knoblauch klein würfeln, die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Rote Beete in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauchwürfel in Olivenöl kurz anschwitzen, dann die Möhren dazu geben. Nach ca. 5 min Tomatensauce und Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und ca. 10 min köcheln lassen und dann das Basilikum fein hacken und hinzufügen.

Die Zucchini raspeln und mit dem Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun mit einer Schicht Tomatensauce beginnen und dann abwechselnd Lasagneplatten, Zucchinicreme, Rote Beete und Tomatensauce in die Auflaufform schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Die Lasagne für 30 min im Ofen garen und dann mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella bedecken.

NÄHRWERTE



Sportere[®]
PURE LADY FITNESS