

Hackfleisch-Zucchini-Lasagne (ofenfest)

Schichtige Zucchini-Lasagne mit würzigem Rinderhackfleisch und passierten Tomaten, abgeschmeckt mit Oregano und überbacken mit geriebenem Käse — klassischer Geschmack, kohlenhydratarm und ofenfest.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 35 Min
- Vorbereitung: ca. 15 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Hackfleisch-Zucchini-Lasagne (ofenfest)

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Auflaufform	Für die Lasagne-Schichten
Pfanne	Zum Anbraten der Hackmasse
Schneidebrett / Messer	Für Zucchini, Zwiebel und Knoblauch

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
Rinderhackfleisch	250 g
Zucchini	1 Stück
kleine Zwiebel	1 Stück
Knoblauchzehe	1 Stück
passierte Tomaten (zuckerfrei)	100 ml
geriebener Käse	80 g
Olivenöl	1 EL
Salz, Pfeffer, Oregano	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Zwiebel und Knoblauch hacken, mit Hackfleisch in Öl anbraten.
2. Passierte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, 10 Min. köcheln lassen.
3. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
4. In eine Auflaufform abwechselnd Hackmasse und Zucchinischeiben schichten.
5. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 25 Min. backen.

Tipps & Variationen

- Zucchini leicht salzen und kurz ziehen lassen, damit sie beim Backen nicht zu wässrig werden.
- Mit geriebenem Parmesan mischen für extra Aroma und goldene Kruste.
- Für mehr Tiefe: geräucherte Paprika oder Basilikum hinzufügen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 43).