

Rezept

Low-Carb-Lasagne mit Wirsing und Fisch

Ein Rezept von Low-Carb-Lasagne mit Wirsing und Fisch, am 15.12.2025

Zutaten

Salz	400 g Wirsing (große Blätter)
1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)	Pfeffer
2 TL getrockneter Oregano	50 g Parmesan
800 g Rotbarschfilets in 10 dünnen Stücken	250 g Ricotta

Außerdem

Auflaufform (ca. 20 × 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 29 g F, 52 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. 2 l Salzwasser in einem Topf aufkochen. Wirsingblätter längs halbieren und die dicken Strünke herausschneiden. Die Blätter 5 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin 2 Min. andünsten. Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Sauce aufkochen und 10 Min. offen bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen den Parmesan reiben. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Fisch kalt abspülen, gut trocken tupfen, salzen und pfeffern. Wirsingblätter ebenfalls gut trocken tupfen.
4. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine kleine Kelle davon am Boden der Form verteilen. Ein Drittel der Wirsingblätter darauf auslegen, ein Drittel der verbliebenen Sauce darauf verstreichen. Die Hälfte des Fischs und dann ein weiteres Drittel Wirsingblätter darauf verteilen. Dann ein Drittel Sauce, restlichen Fisch und übrigen Wirsing einschichten. Mit der restlichen Sauce übergießen. Ricotta darauf verstreichen, Parmesan darüberstreuen.
5. Die Lasagne mit dem restlichen Öl beträufeln, im heißen Ofen (Mitte) in 35 Min. goldbraun überbacken, dann herausnehmen und 10 Min. ruhen lassen. Lasagne in vier Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce, die sich beim Backen gebildet hat, übergießen.