

Rezept

## Salsicce-Spinat-Lasagne – Low Carb

Ein Rezept von Salsicce-Spinat-Lasagne – Low Carb, am 11.11.2024

### Zutaten

<b>1 Packung</b> Konjak-Lasagneblätter (250 g Abtropfgewicht)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>250 g</b> Salsiccia (rohe ital. Bratwürste; ersatzweise mit Fenchelsamen und Chiliflocken gewürztes Hackfleisch)	<b>1 TL</b> Olivenöl
Salz	<b>1 EL</b> Tomatenmark (nach Belieben)
<b>150 g</b> Ricotta	<b>300 g</b> TK-Blattspinat
	Pfeffer
	<b>40 g</b> frisch geriebener Parmesan

#### Außerdem:

Öl für die Form

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 62 g F, 36 g EW, 3 g KH

### Zubereitung

1. Die Lasagneblätter in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salsicce an einem Ende aufschneiden und das Brät aus den Wursthäuten herausdrücken. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Wurstbrät darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Den Knoblauch und nach Belieben das Tomatenmark dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Den gefrorenen Spinat in die Pfanne geben und in ca. 5 Min. auftauen lassen. Die Spinat-Wurst-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
3. Ricotta mit 30 g Parmesan verrühren. Die Auflaufform dünn mit Öl bepinseln. Abwechselnd die Konjak-Lasagneblätter und die Spinat-Wurst-Mischung einschichten, dabei auf dem Spinat-Mix jeweils 1 EL Ricotta verteilen. Mit Spinat-Wurst-Mischung abschließen und darauf den restlichen Ricotta geben. Den übrigen Parmesan aufstreuen und die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun überbacken. Aus dem Ofen holen und auf zwei Tellern anrichten.