

## Rezept

# Zucchini-Lasagne mit Tofu-Frischkäse-Füllung

Ein Rezept von Zucchini-Lasagne mit Tofu-Frischkäse-Füllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Zucchini	Salz
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 - 2</b> grüne Chilischoten
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>400 g</b> Natur-Tofu
<b>1 Bund</b> glatte Petersilie	<b>1 Bund</b> Basilikum
<b>4 EL</b> Olivenöl + Öl für die Form	Kräutersalz
frisch gemahlener grüner Pfeffer	<b>200 g</b> Kräuterfrischkäse
<b>100 g</b> vegetarischer Gouda	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen. Auf einem Hobel der Länge nach in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln, so dass lange, breite Zucchinistreifen entstehen. Die Streifen nebeneinander auf ein Brett legen, salzen und ruhen lassen. Die seitlichen Endstücke in ca. 2 mm kleine Würfel schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in dünne Ringe schneiden. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Tofu mit Küchenpapier fest ausdrücken, dann mit einer Gabel fein-krümelig zerdrücken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken, einige Basilikumblättchen ganz lassen und beiseitelegen.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin bei großer Hitze anbraten und 3 - 4 Min. unter Rühren braten. Den Tofu salzen und aus der Pfanne nehmen.
4. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelweiß, Chili und Knoblauch darin bei kleiner Hitze andünsten, Zucchiniwürfel dazugeben und 1 - 2 Min. bei größerer Hitze unter Rühren braten. Pfanne vom Herd nehmen, Tofu untermischen, alles mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse untermischen, dann die Zwiebelringe und die Kräuter unterheben.
5. Den Ofen auf 240° vorheizen. Eine Lasagne-Form mit Öl austreichen. Den Gouda reiben. Die Zucchinistreifen mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Schicht Zucchinistreifen in die Form legen (längs oder quer, je nach Größe). Darauf etwas Tofu-Mischung verteilen und 1 EL geriebenen Käse darüberstreuen. Die erste Schicht mit Zucchinistreifen abdecken, darauf Tofu-Mischung und so fort. Die letzte Schicht sind Zucchinistreifen. Diese mit restlichem Öl bestreichen und mit etwas Käse bestreuen.
6. Lasagne im heißen Ofen (Mitte) 8 - 10 Min backen. Die Grillfunktion zuschalten, die Lasagne dann im heißen Ofen (oben) weitere 2 Min. grillen, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist. Mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.