

Rezept

Zucchini-Tomaten-Lasagne

Ein Rezept von Zucchini-Tomaten-Lasagne, am 20.05.2025

Zutaten

1 große Zucchini (ca. 300 g)	Salz
2 Tomaten	4 Scheiben Kochschinken
50 g Parmesan	1 EL Olivenöl
15 g Vollkornmehl	100 ml Milch
1 TL TK-Basilikum	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Außerdem:

Auflaufform (ca. 26 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 18 g F, 37 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchini putzen, waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen und 1 EL Salz zugeben. Die Zucchinischeiben darin in 1 - 2 Min. bissfest garen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Vom Gemüsekochwasser 100 ml abnehmen und beiseitestellen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Früchte in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schinken fein würfeln, Parmesan fein reiben.
3. Das Olivenöl in einem flachen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Schinkenwürfel darin kurz anschwitzen. Das Mehl einrühren und sofort die Milch unter Rühren dazugießen. Das Gemüsekochwasser zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Das Basilikum einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Zucchini- und Tomatenscheiben abwechselnd in die Form schichten. Mit der Sauce übergießen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.