Low-Carb Zucchini-Lasagne mit Hackfleisch

Zutaten: (für 4 Portionen)

Für die Lasagne

3 große Zucchini
500 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
700 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Oregano
1 TL Zucker, Salz & Pfeffer
150 g geriebener Käse

Für die Schmandcreme

400 g Schmand
1 Ei
50 g geriebener Parmesan
1 TL ital. Kräuter
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleischsoße zubereiten:
Zwiebel & Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch scharf anbraten. Zwiebeln & Knoblauch dazugeben. Tomatenmark unterrühren & kurz rösten. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Oregano, Zucker, Salz & Pfeffer dazu. Ca. 10 Min. köcheln lassen & abschmecken.
2. Zucchini vorbereiten:
Enden abschneiden & mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zucchinistreifen salzen, auf Küchenpapier auslegen & 10 Min. stehen lassen – so wird's nicht wässrig beim Backen!
3. Schmandcreme anrühren:
Schmand, Ei, Parmesan & Kräuter verrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Lasagne schichten:
In eine Auflaufform 2 Lagen Zucchini 1/3 Hackfleischsoße 1/3 Schmandcreme... wiederholen, bis alles verbraucht ist. Mit Käse toppen!
5. Backen:
Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen & direkt genießen.