

Zucchini Lasagne mit Ricotta und Tomatenragout

Zutaten Lasagne: Zutaten für 5 Portionen

1 Packung	Lasagneblätter
500 g	Zucchini
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
1 EL	Basilikum
500 g	Ricotta
100 g	Crème Fraîche
5 Stk	Eidotter
100 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer

Zutaten Béchamel:

30 g	Butter
30 g	Mehl
300 ml	Milch
	Salz, Muskat, Pfeffer

Zutaten Tomatenragout:

½ Stück	Zwiebel
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomatenstücke
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker



Zubereitung Lasagne:

- Das Backrohr auf 200°C Unter-Oberhitze vorheizen.
- Die Zucchini fein raspeln und etwas salzen. 10 Minuten stehen lassen und dann ausdrücken.
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfelig schneiden und in Olivenöl glasig dünsten, Zucchini hinzufügen, kurz mitdünsten.
- Ricotta mit Eidotter und Crème Fraîche vermengen und unter die Zucchini-Masse geben. Alles würzen.
- Béchamel herstellen: Butter schmelzen und das Mehl hinzufügen, kurz anrösten. Unter ständigem Rühren die Milch hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Nach Belieben würzen.
- Die Lasagne schichten: Mit der Zucchini-Masse anfangen und dann im Wechsel die Lasagneblätter schichten. Die Béchamel als letzte Schicht auf die Lasagne geben. Mit Parmesan verfeinern. Lasagne ca. 40 Minuten backen.

Zubereitung Tomatenragout:

Die Zwiebeln fein würfelig schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Tomatenstücke beifügen, kurz köcheln lassen und würzen.

Zucchini

Die Zucchini ist ein echtes Multitalent in der Küche. Sie lässt sich vielseitig verarbeiten und ist aufgrund der geringen Kaloriendichte und ihrer hohen Nährstoffdichte sehr wertvoll. Sie weist neben Kalzium, Magnesium und Eisen auch einen hohen Gehalt an Vitamin C auf.