

Low Carb --- Kohlrabi Lasagne

Nährwerte:

Pro Portion **300 g** errechnen sich folgende Nährwerte:

Kalorien: 368 kcal

Eiweiß: 26,3 g

Fett: 25 g

Kohlenhydrate: **8,6 g**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Portionen: 4

Zutaten :

700g – Kohlrabi

130g – Zwiebel

500g – Rinderhack (gemischtes Hack geht auch alternativ / ändert aber die Nährwerte)

150g – Reibekäse

100g – Crème fraîche

100g – Kräuterfrischkäse

1x – Packung Tomate al Gusto Kräuter-Knoblauch

Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano)

Auflaufform

*Guten
Appetit*



Zubereitung:

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Als Erstes wird der Kohlrabi geschält. Bitte drauf achten das keine Stellen von der Schale mehr übrig sind, denn diese schmecken bitter. Den Kohlrabi jetzt in dünne (ca. 2mm breit) Scheiben schneiden und einen Topf mit ausreichend Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Kohlrabi für etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend in einem Sieb abgießen. Die Zwiebel klein würfeln und in der Pfanne ein paar Minuten anschwitzen. Das Rinderhack zu den Zwiebeln geben, solange braten bis das Hack durch ist (ca. 10 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Tomato al Gusto mit dem Kräuterfrischkäse in einen Becher oder Topf geben. Beides verrühren bis es eine homogene Masse ergibt. Mit der angerührten Sauce jetzt das bratende Rinderhack ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen – zwischendurch immer wieder umrühren! (Bei Bedarf nachwürzen). Anschließend schichten wir die Lasagne in die Auflaufform: Beginnend mit der Hackfleischsoße wechseln sich die Kohlrabischeiben mit der Soße ab. Geendet wir ebenfalls mit der Soße. Darauf Crème Fraîche verteilen, gefolgt von geriebenem Käse. Den Auflauf dann für 20-25 Minuten im Backofen lassen – zwischendurch schauen wie der Auflauf aussieht und bei genügend Bräune des Käses rausnehmen.