



Gemüse-Lasagne mit Zucchini, Paprika und Mozzarella

Gesundheitliche Vorteile:

- **Zucchini** sind kalorienarm und reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und zur Sättigung beitragen. Zudem liefern sie Vitamin C und Kalium, die das Immunsystem stärken und die Herzgesundheit unterstützen.
- **Paprika** sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Kollagenbildung für gesunde Haut unterstützt. Sie enthalten außerdem Antioxidantien wie Beta-Carotin, das Zellschäden vorbeugen kann.
- **Tomaten** liefern Lycopin, ein Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Sie sind ebenfalls reich an Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt.
- **Mozzarella** und **Parmesan** liefern hochwertiges Protein und Kalzium, das wichtig für die Knochen- und Zahngesundheit ist. Parmesan enthält zudem Vitamin B12, das zur Nervenfunktion und Blutbildung beiträgt.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Es hat auch antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.

Diese Gemüse-Lasagne mit Zucchini, Paprika und Mozzarella ist eine köstliche und nährstoffreiche Alternative zur klassischen Lasagne. Sie ist reich an frischem Gemüse, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten und eignet sich hervorragend als ausgewogene und sättigende Hauptmahlzeit.



Gemüse-Lasagne mit Zucchini, Paprika und Mozzarella

Zutaten (4 Portionen)

- 9 Lasagneblätter (Vollkorn)
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 200 g Mozzarella (gerieben oder in Scheiben)
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Basilikumblätter (optional)

Zubereitung

Vorbereitung des Gemüses

- Ofen vorheizen (180 °C Umluft)
- Zucchini und Paprika in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Gemüse anbraten:

- In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten, Zucchini und Paprika hinzufügen und 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.

Tomatensauce zubereiten

- Tomaten und Tomatenmark dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lasagne schichten

- Boden einer Auflaufform mit einer dünnen Schicht der Tomatensauce bedecken. Lasagneblätter darauf legen. Eine Schicht Gemüse und Mozzarella darauf verteilen. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Sauce und Mozzarella abschließen. Parmesan gleichmäßig darüber streuen.

Backen

- Lasagne 30-35 Minuten backen mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion: 466 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 27 g Protein, 21 g Fett