

# Kochbuch Dreßler

# Table of Contents

Mie Nudeln mit Tofu und Gemüse .....	1
Back-Mozzarella auf Paprikagemüse .....	2
Chicken Tikka Masala .....	3
Pikante Currywurst mit selbstgemachter Sauce .....	4
Falscher Schweinebraten .....	5
Frühstücksbratlinge .....	6
Gurkensalat .....	7
Hirsebrei .....	8
Hühnerbrustfiletstreifen mit Paprika und Sahne .....	9
Kalte Tomatensuppe mit Hackbällchen-Sticks .....	10
Katsu Sauce .....	12
Ofentomaten mit Honigkäse .....	13
Pasta mit gebackenem Feta .....	14
Pietsmiet Burger .....	15
Pizzateig .....	17
Spinatklösschen mit Tomatensalat .....	18
Süß Saure Soße .....	20
Taco Seasoning .....	21
Zucchini-Lasagne .....	22

# Mie Nudeln mit Tofu und Gemüse

## Zutaten

- 2 - 3 Packen Mi Nudeln
- 1 Packung Tofu (natur, 200g)
- 2 Eier
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- Sesamöl
- Reisessig
- dunkle Sojasoße
- scharfe Maggiwürze
- Röstzwiebeln

## Zubereitung

Die Mi Nudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Den Tofu lange in einem Wok anbraten, bis er fest und bräunlich wird. Dann die 2 Eier hinzugeben und direkt zerreißen und vermischen mit dem Tofu. Die Möhre und die Paprika in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Nach kurzem anbraten die Soßen (Reisessig, Sambal Oelek, Sojasoße und Maggi) hinzugeben und gut vermischen. Die Mi Nudeln hinzugeben und gut vermischen. Etwas Sesamöl und Röstzwiebeln drüber geben und servieren.

# Back-Mozzarella auf Paprikagemüse

## Zutaten

- 4 Scheiben Bauern- oder Toskanabrot
- 8 EL Olivenöl
- 4 Kugeln Mozzarella (je 125 g)
- 2 Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Biozitronen
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl bepinseln oder beträufeln, salzen und auf das Ofengitter legen.
2. Die Mozzarellakugeln trocken tupfen, kreuzförmig einschneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, dünne Scheiben abschneiden und in die Mozzarellakugeln stecken.
3. Den Knoblauch schälen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln und den Knoblauch fein hacken. Vom Rest der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße über den Mozzarella gießen und den Backofen auf 220 °C vorheizen.
4. Für das Paprikagemüse die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
5. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Paprika- und Zwiebelstreifen darin ca. 12 Minuten anbraten. Nach 6 Minuten Bratzeit den Mozzarella in den heißen Ofen (Mitte) schieben, die Brote auf dem Rost direkt darüber. Käse und Brote ca. 5 Minuten rösten.
6. Das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Mozzarella und Röstbrot servieren.

# Chicken Tikka Masala

## Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust
- 250 ml Naturjoghurt
- 30 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 200 g Fleischtomate
- 2 Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Koriandersamen
- 2 TL Senfkörner
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Limettensaft
- 1 Limettenabrieb
- Salz

## Zubereitung

1. Die Hühnerbrust grob würfeln und in einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen und abgedeckt für 4-6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank einlegen.
2. Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und die Tomaten, Zwiebeln und den Ingwer in feine Würfel schneiden. Die Kerne der Chilischoten entfernen und klein hacken und den Knoblauch in Würfel schneiden.
3. Die Koriandersamen, Senfkörner, Chilischote und die Knoblauchzehen in einer Pfanne anrösten.
4. Die Gewürzmischung, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili mit etwas Salz in einen Mörser geben und zu einer Paste mörsern.
5. Die Hühnerbrust aus dem Joghurt nehmen, trockentupfen und in einem flachen Topf in etwas Pflanzenöl anbraten. Die Gewürzpaste und Tomatenmark dazugeben und mit einkochen lassen.
6. Mit den passierten Tomaten ablöschen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einer Sauce einkochen.
7. Den Koriander grob hacken und kurz vor dem Anrichten zusammen mit dem Limettensaft und -abrieb unter das Tikka Masala mischen.

# Pikante Currywurst mit selbstgemachter Sauce

## Zutaten

- 1 scharfe rote Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 5 EL Tomatenmark
- 2 EL Weißweinessig
- 150 ml Cola
- 2 TL Currypulver
- 1 Messerspitze gemahlene Nelken
- 1 TL Paprikapulver
- 4 Bratwürste
- 100 g Apfelmus
- 4 Scheiben Brot
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. 1 Peperoni waschen, entkernen und mit 2 Zwiebeln fein würfeln. 1 Knoblauchzehe hacken.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel mit Knoblauch und 5 EL Tomatenmark ca. 3-4 Minuten anbraten.
3. Zwiebelwürfel mit 2 EL Essig, 150 ml Cola und 60 ml Wasser ablöschen. Peperoniwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer, 2 TL Currypulver, 1 Msp. Nelken und 1 TL Paprikapulver würzen und ca. 10 Minuten einkochen lassen.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin ca. 10 - 12 Minuten rundherum braten.
5. 100 g Apfelmus unter die Sauce rühren, aufkochen und pürieren. Currysauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Bratwürste in Scheiben schneiden und mit Brot servieren.

# Falscher Schweinebraten

## Zutaten

- 10 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 4 Kräuterseitlinge (Pilze)
- 2 EL Butter
- 2 Päckchen Räucherspeck in etwas dickeren Scheiben
- 1 Rosmarinzweig
- 250 ml Rotwein
- 60 ml Sake
- 30 ml Sojasoße
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden, dann kochen, bis sie weich sind. (vll. in Milch statt Wasser kochen, dann werden sie cremiger)
2. Das Wasser abgießen, anschließend die Kartoffeln grob stampfen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Ofen auf 120 Grad vorheizen.
4. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Kräuterseitlinge waschen und ebenfalls würfeln. Dann beides in 1 EL Butter goldbraun in einer Pfanne anbraten.
5. Die Mischung zu der Kartoffelmasse hinzugeben, miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
6. Backpapier oder Frischhaltefolie auf der Arbeitsplatte auslegen, darauf dann eine Fläche mit Speck auslegen.
7. Die Kartoffelmasse auf dem Speck verstreichen, dann die Speckscheiben aufrollen, indem man die Frischhaltefolie nach oben faltet und die Rolle mit Küchengarn oder Zahnstocher fixiert, so dass ein >>Braten<< entsteht. Vorsicht, die Frischhaltefolie soll natürlich nicht mit fixiert werden!
8. Die Rosmarinblätter vom Stiel zupfen und den >>Braten<< mit ihnen spicken, z.B. indem man sie unter das Küchengarn schiebt.

# Frühstücksbratlinge

## Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL frische Minze, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln und die Möhren schälen, waschen und gut abtropfen lassen. In grobe Stücke schneiden.
2. Die Zucchini waschen, die Enden kappen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Kartoffeln und den Möhren fein raspeln. In einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Gemüseraspeln in eine Schüssel geben. Das Ei, die Petersilie, das Paniermehl und die Minze hinzufügen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Aus der Gemüsemasse ca. 3 cm dicke Bratlinge formen.
4. Jeweils 3 EL Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Je nach Pfannengröße einige Bratlinge hineingeben und von beiden Seiten goldgelb ausbacken (ca. 5 Minuten). Zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.
5. Zusammen mit einem Dip servieren.



# Gurkensalat

## Zutaten

- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- Dill

## Zubereitung

Die Gurke in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit abgießen. Essig, Zucker und Öl zugeben und mit Dill bestreuen.

# Hirsebrei

## Zutaten

- 120 g Hirse
- 300 ml Wasser
- 300 ml Milch
- 1 EL Rohrzucker
- 2 EL Honig
- 1 TL Meersalz
- 2 EL gemahlener Zimt
- Einige Himbeeren als Garnitur

## Zubereitung

1. Die Hirse mit dem Wasser und der Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter stetem Rühren zum Köcheln bringen.
2. Den Rohrzucker, den Honig, das Meersalz und die Hälfte des gemahlenden Zimts dazugeben, alles gut vermischen und unter stetigem Rühren köcheln lassen, bis das Ganze schön breiig ist (10-12 Minuten).
3. Vom Herd nehmen, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
4. Auf zwei Schüsseln verteilen, mit dem übrigen Zimt bestreuen, mit den Himbeeren garnieren und servieren.

# Hühnerbrustfiletstreifen mit Paprika und Sahne

## Zutaten

- 300g Hühnerbrustfilet
- Olivenöl
- 2 Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 200ml Wasser
- 200ml Sahne
- 1 EL Brühpulver

## Zubereitung

Das Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Paprika in Streifen schneiden und mit anbraten bis das Fleisch bräunt. Tomatenmark, Paprikapulver und Cayennepfeffer dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Wasser ablöschen und das Brühpulver dazugeben. Die Sahne dazugeben und alles aufkochen lassen. Für 20 Minuten köcheln lassen. Dazu passt Reis oder Nudeln.

# Kalte Tomatensuppe mit Hackbällchen-Sticks

## Zutaten

Für die Suppe:

- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Langpfeffer oder Stielpfeffer (ersatzweise schwarze Pfefferkörner)
- 1 EL Zucker
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 100 ml Olivenöl
- 1 kg Tomaten
- 1 El Currypulver oder Garam Masala
- 1 Bund Koriander

Für die Hackbällchen:

- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Schweinehackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Sojasauce
- 8 kleine Holzspieße
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Für die Suppe Korianderkörner und Pfeffer in einem Mörser oder einem elektrischen Blitzhacker grob mahlen. In einem kleinen Topf den Zucker mit 1 EL Wasser erhitzen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert ist. Pfeffer dazugeben und unter Rühren 30 Sekunden karamellisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen und bei starker Hitze auf 2 EL einkochen. Topf vom Herd nehmen, die Mischung mit dem Öl verrühren, 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Tomaten waschen und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten mit Currypulver oder Garam Masala in eine hohe Rührschüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Das Pfefferöl ebenfalls durch ein Sieb gießen und unter das Tomatenpüree rühren. Mit Salz abschmecken. Suppe bis zum Servieren kalt stellen. Koriandergrün abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Für die Hackbällchen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Hackfleisch mit Zitronenschale, wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen und kurz durchmengen. Mit feuchten Händen 12 kleine Bällchen aus der Masse formen.

4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Hackbällchen bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten knusprig braun braten. Zum Schluss die Bällchen ab und zu mit etwas Sojasauce bepinseln. Je 2 Bällchen auf einen Holzspieß stecken. Die Suppe in Tassen verteilen und mit Koriandergrün bestreuen, Spießchen dazulegen.

# Katsu Sauce

## Zubereitung

- 1/4 Cup Sake
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon onion powder
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 cup Worcerstershire sauce
- 3 tablespoon ketchup
- 2 tablespoon honey
- 1 tablespoon whole grain mustard
- 1 tablespoon oyster sauce

# Ofentomaten mit Honigkäse

## Zutaten

- 500 g Cocktailtomaten
- 8 Zweige Thymian
- 4 Stängel Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- 4 Ziegenfrischkäsetaler
- 1/2 EL Honig
- 1 EL schwarze Oliven
- 1 EL milder Essig
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in eine ofenfeste Form legen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen streichen und mit Salz und Pfeffer über die Tomaten streuen. Die Tomaten mit 4 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen.
2. Die Backofentemperatur auf 250 °C erhöhen. Die Käsetaler nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Den Honig mit 1 EL Olivenöl gut verrühren. (Bei Bedarf leicht erwärmen, damit der Honig sich auflöst.) Honigöl auf die Käsetaler streichen und diese im Backofen 3-4 Minuten backen oder grillen, bis der Käse leicht gebräunt ist.
3. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Basilikum und die Oliven unter die gebackenen Tomaten mischen. Den Essig mit 1 EL Öl cremig schlagen und ebenfalls unterheben. Die Ofentomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Käsetalern auf vier Tellern anrichten. Sofort servieren.

# Pasta mit gebackenem Feta

## Zutaten

- 300 g Kirschtomaten
- 8 Stiele Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- 200 g Feta
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Spaghetti
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Tomaten waschen und gut abtropfen lassen, Thymian waschen, trocken schütteln und vom Stiel zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen.
2. Feta abtropfen lassen und mittig in eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) setzen. Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln und Thymian um den Feta verteilen.
3. Feta und Gemüse mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 20-25 Minuten bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) im Ofen auf der mittleren Schiene backen.
4. Währenddessen Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.
5. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Feta und Tomaten mit einer Gabel grob zerkleinern. Spaghetti aus dem Nudelsieb in die Auflaufform füllen und mit Käse und Gemüse gründlich vermengen. Servieren und Genießen.



# Pietsmiet Burger

## Zutaten

Für die Burger-Brötchen:

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 115 ml Wasser
- 25 g weiche Butter
- 20 g Milchpulver
- 20 g Zucker
- 5 g Salz
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- etwas Sesam

Für den Belag:

- 1 Eisbergsalat
- 1 rote Zwiebel
- 12 Scheiben Bacon
- 8 Rindfleisch-Burger-Patties
- 4 Scheiben Cheddarkäse
- Salsasoße & Ketchup
- Öl zum anbraten

## Zubereitung

1. Das Mehl, 1 Ei, das Wasser, die Butter, das Milchpulver, den Zucker, das Salz und die Trockenhefe erst auf niedriger, dann auf höherer Stufe verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend den Teig für ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Dann die Teiglinge auf einem Backblech etwas flach drücken und nochmal 30 Minuten gehen lassen.
3. Das übrig gebliebene Ei trennen und die Teiglinge mit dem verquirlten Eigelb bestreichen, dann nach Belieben Sesam darüberstreuen.
4. Für ca. 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben.
5. Währenddessen den Eisbergsalat vom Strunk lösen und waschen sowie die rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
6. Den Bacon und die Rindfleischpatties in etwas Öl anbraten.

7. Die Brötchen aufschneiden und für den Original PietSmiet Burger, den es auch mal bei McDonald's gab (danke, Marc Emde!), in folgender Reihenfolge belegen (von unten nach oben): zwei Lagen Bacon (am besten je zwei nebeneinander und über Kreuz), erstes Patty, eine Scheibe Cheddarkäse, zweites Patty, Eisbergsalat, rote Zwiebelringe, Ketchup, Salsasoße.

# Pizzateig

## Zutaten für 2 Bleche

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Mehl

## Zubereitung

Das Wasser mit der Hefe und dem Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Das Salz, das Olivenöl und das Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 2 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen und nach Belieben belegen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220-240 Grad 15-20 Minuten backen.

# Spinatklösschen mit Tomatensalat

## Zutaten

Für die Klößchen:

- 100 g junger Blattspinat
- 150 g Magerquark
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL weiche Butter
- 1 Messerspitze abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz & Pfeffer

Für den Tomatensalat:

- 500 g Tomaten
- 2 Schalotten
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 TL Zucker
- 5 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen, grobe Stiele abschneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Spinat ins kochende Salzwasser geben, nach ca. 15 Sekunden in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit einem Löffel ausdrücken und hacken.
2. Quark in einem Küchentuch ausdrücken. Toast entrinden und zu Bröseln hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig rühren. Quark, Ziegenkäse, Spinat, Knoblauch und die Toastbrösel dazugeben. Alles zu einer glatten Masse verrühren, salzen und pfeffern. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln aus der Masse formen. Die Kugeln zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Inzwischen für den Salat die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, halbieren und würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Schneebesen verquirlen. Das Olivenöl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Tomaten, Schalotten und Petersilie untermischen.
4. Den Tomatensalat mit den Spinatbällchen anrichten und die übrige Petersilie obendrauf

streuen. Dazu passt frisches Baguette oder Fladenbrot.

# Süß Saure Soße

## Zutaten

- 4 EL Zucker
- 4 EL weißer Essig
- 1 EL Öl
- 1 EL Sojasoße
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Teelöffel Stärkemehl
- 1 Dose Mandarinen oder 1/2 Dose Ananas

## Zubereitung

1. Ingwer sehr klein schneiden
2. Zucker, Öl, Essig, Sojasoße, Ingwer, Tomatenmark in einen Topf geben und langsam zum kochen bringen (Stufe 7)
3. Komplott abtropfen lassen in eine kleine Tasse
4. Das Stärkemehl in den Kompottsaft einrühren
5. Das angerührte Stärkemehl zu der kochenden Flüssigkeit im Topf geben und kurz aufkochen. Der Herd kann jetzt ausgestellt werden. Noch ein bisschen kochen lassen (es sollte jetzt ein bisschen dick werden). Kompottfrüchte in die Soße geben und servieren.ö

# Taco Seasoning

## Zutaten

- 4 EL Chilipulver
- 1 TL Knochblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL rote Chiliflocken
- 1 TL Oregano
- 2 TL Paprikapulver
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 3 TL Salz
- 4 TL Pfeffer gemahlen

# Zucchini-Lasagne

## Zutaten

- 4 EL Mandelmus
- 100 ml Wasser
- 4 Zucchini
- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Tomaten (stückig)
- 2 EL Curry
- 2 EL Oregano (getrocknet)
- 2 EL Paprikapulver (scharf)
- 2 EL Chiliflocken
- 2 EL Basilikum (getrocknet)
- 8 EL Käse (gerieben, fettarm)
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Das Mandelmus mit dem Wasser in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren.
3. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Danach in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig werden. Dazu brauchst du kein Öl. Es eignen sich genauso Wasser oder Brühe.
5. Nun das Hackfleisch hinzufügen und bei mittlerer hitze mitbraten, bis es vollkommen durchgebraten ist. Dabei immer gut umrühren.
6. Das Tomatenmark, die Tomaten und die Gewürze zum Fleisch geben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach die Pfanne von der Herdplatte nehmen.
7. Den Boden einer Auflaufform mit Zuccinischeiben auslegen. Darauf dann eine Schicht der Hack-Tomaten-Soße geben. Die dritte Schicht bildet die Mandelmus-Mischung. Gib 4-6 EL über die Lasagne. Nun folgt wieder eine Schicht aus Zucchini und darauf noch einmal eine Schicht mit Hack-Tomaten-Soße usw. Bestreue die Lasagne abschließend mit dem Käse. Falls noch etwas von der Mandelmus-Mischung übrig ist, verteile sie über die Lasagne.



8. Die Lasagne ca. 20 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe hat.