Hey meine Freunde,

ich habe die Kohlrabi Lasagne (Low Carb) gegessen und sie hat einfach super geschmeckt. Die Portion reicht locker für 4 Leute.

Zutaten:

* 4 größere Kohlrabi
* 500 g Gehacktes aus artgerechter Biohaltung
* 1 Zwiebel
* 1 Dose stückige Tomaten
* 2 EL Tomatenmark
* 200 g Kräuterfrischkäse
* 1 Becher Creme Fraiche
* 150 g geriebenen Emmentaler
* Salz und Pfeffer

Zubereitung

Als erstes schälst du die Kohlrabis und gleich danach schneidest du sie in dünne Scheiben. Sie sollten nicht zu dünn sein, ich habe sie etwa 2cm dick geschnitten. Das würde ich dir auch raten. Danach legst du den Kohlrabi für 15 Minuten in Salzwasser und tropfst sie dann in einem Sieb ab.

Danach braten wir das Hackfleisch mit etwas Öl in der Pfanne bis es krümelig wird. Dann geben wir Zwiebeln und Tomatenmark dazu und du rührst das ganze sehr gut durch.

Nun kühlst du das Ganze mit einer Dose Tomaten ab. Der Frischkäse wird auch mit dazu hineingerührt. Gib noch 250 ml Wasser hinzu für die perfekte Konsistenz. Das lässt du jetzt 10 min kochen bis es dickflüssiger wird, nicht dass die Lasagne zu einer Suppe wird 😊.

Und dann sehr gut würzen. Je nach Wahl. Dann ab und zu abschmecken, so wie es dir schmeckt.

Jetzt musst du noch eine Auflaufform fetten und den Kohlrabi reinlegen. Danach die kommt die Sauce usw. Ich hatte 4 Schichten. Es soll auf jeden Fall mit der Sauce aufhören, denn auf diese Schicht gibst du die Creme fraiche. Danach verstreichst du sie gleichmäßig auf die Lasagne. Jetzt noch mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 Grad 30 min backen.

Ich hoffe du hast Spaß beim nachkochen, es lohnt sich diese Lasagne nach zu machen, guckt es euch einfach an 😉