



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Einfache Lasagne aus Tortillafladen

Lasagne können wir durchaus auch in einer Low-Carb-Variante genießen.

😋 Diese köstliche Lasagne mit Fleisch und Käse ist einfach zuzubereiten und mit den Fibriya-Tortillafladen eine wirklich leckere Alternative zur traditionellen Lasagne.

Menge: 2 Portionen

180,6
kcal

2,1 g verwertbare Kohlenhydrate

7,7 g Ballaststoffe

12,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Tortillafladen:

- 82,5 g Fibriya Tortilla Ballaststoffmix
- 150 ml Wasser
- 10 g Olivenöl

Für die Hackfleischsauce:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Schweinehackfleisch aus der Keule
- 100 g Tomatenmark
- frisches Basilikum
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- etwas Knoblauchpulver

Für das Schichten:

- 30 g geriebener Käse
- 1 Kugel Mozzarella mit 125 g

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Den Fibriya Tortilla Ballaststoffmix mit dem Wasser und dem Öl vermischen und anschließend 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig dünn ausrollen und die Tortillafladen anschließend in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite etwa 30–35 Sekunden ausbacken.
3. Inzwischen das Hackfleisch im Olivenöl anbraten, das Tomatenmark hinzufügen und anschließend mit Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchpulver würzen.
4. In einer kleineren Auflaufform die Tortillafladen und die Hackfleischsauce übereinanderschichten und dazwischen 30 g geriebenen Käse streuen.
5. Den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darauflegen.
6. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen etwa 20–25 Minuten backen, bis der Käse schön gebräunt ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	180,6 kcal	656,9 kcal
Energie	750,4 kJ	2729,5 kJ
Fett	12,0 g	43,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	13,8 g
Kohlenhydrate	2,1 g	7,5 g
– davon Zucker	1,8 g	6,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,1 g	7,5 g
Ballaststoffe	7,7 g	27,9 g
Eiweiß	12,0 g	43,7 g
Salz	1,0 g	3,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)