



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Lasagne mit Fibriya-Low-Carb-Tortillateig

Aus dem Fibriya-Tortilla-Ballaststoffmix werden Lasagneplatten zubereitet und mit einer Bolognesesauce aus Rinderhackfleisch geschichtet. Die Béchamelsauce kann weggelassen oder nach Geschmack gewürztem Frischkäse beziehungsweise Mascarpone ersetzt werden.

Menge: 2 Portionen

158,3
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

5,5 g Ballaststoffe

10,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den kohlenhydratarmen Lasagneteig:

- 80 g Fibriya Tortilla Ballaststoffmix (halbe Packung)
- 150 ml Wasser
- 10 ml Öl

Bolognesesauce mit Rindfleisch:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 20 g Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Tomatensauce
- Salz, Pfeffer
- 60 g geriebener Käse für die Oberfläche
- Optional: nach Geschmack gewürzter Frischkäse oder Mascarpone

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung des Teigs

1. Öl und Wasser in einer Schüssel verrühren und anschließend den Ballaststoffmix hinzufügen. Alles zu einem vollständig homogenen Teig verkneten.

Ruhen lassen

1. Die Masse 15 Minuten ruhen lassen.

Ausrollen und Formen

1. Den Teig anstelle der üblichen runden Tortillaform auf einer Silikonmatte dünn und quadratisch beziehungsweise rechteckig ausrollen. Sollte der Teig kleben, mit sehr wenig Ballaststoffmix bestreuen. Anschließend in Lasagneplatten schneiden, die in die Auflaufform passen.

Schichten

1. Etwas Bolognesesauce auf dem Boden der Auflaufform verteilen und eine Schicht Teig darauflegen. Darauf erneut Fleischsauce und optional Frischkäse oder Mascarpone geben, anschließend wieder eine Teigschicht auflegen. So weiterschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Backen

1. Bei 200 Grad backen, bis die Sauce an der Oberfläche gebräunt ist, etwa 40 Minuten. Anschließend mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Ofen lassen, bis auch der Käse gebräunt ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	158,3 kcal	819,2 kcal
Energie	656,8 kJ	3399,6 kJ
Fett	11,0 g	57,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g	23,3 g
Kohlenhydrate	1,6 g	8,0 g
– davon Zucker	1,3 g	6,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	8,0 g
Ballaststoffe	5,5 g	28,2 g
Eiweiß	10,2 g	52,6 g
Salz	0,9 g	4,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)