

Sauerkraut-Lasagne mit Hackfleisch

Zutaten für 4-6 Personen:

400 g Hackfleisch mager

180 g Tomatenmark

6 Tomaten gewürfelt

2 Zwiebeln gewürfelt

1 Dose Sauerkraut

2 rote Paprika gewürfelt

Ca. 90 g geriebenen Käse

Ca. 180 g Lasagneplatten

5 g Olivenöl

¼ l Gemüsebrühe

1 EL Oregano, evtl. Kümmel, Salz, Pfeffer, Süßstoff

Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln gut anbraten, Salz, Pfeffer, Oregano und 90 g Tomatenmark dazu geben. Mit den Tomaten und Gemüsebrühe aufkochen und garen.

Restliche Zwiebelwürfel in wenig Öl anschwitzen, Sauerkraut, Paprika, Tomatenmark, Kümmel und etwas Gemüsebrühe hinzu und ca. 20 Min. kochen. Nach Geschmack mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abrunden.

In eine Auflaufform Hackfleischmasse, Lasagneplatten, Sauerkraut, Lasagne, Hackfleisch usw. schichten. Die oberste Lage mit Käse bestreuen, ca. 35 Min. im Backofen bei 180° C backen.

Pro Person:

Energie 373 kcal

Fett 16 g

Kohlenhydrate 30 g

Eiweiß 24 g

