

Pfannenlasagne.

Aus einer Pfanne.

5 Boxen · 15 Min. Arbeit · 35 Min. gesamt · Pfanne mit Deckel

NÄHRWERTE JE BOX

475 kcal

KALORIEN

37 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

Zutaten. *Für 5 Boxen, roh gewogen.*

BASIS

400 g Rinderhack, 5 % Fett

250 g Lasagneplatten, roh

250 g Ricotta

150 g Reibekäse light

SOSSE

80 g Zwiebel

40 g Tomatenmark

500 g passierte Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch

Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Zwiebel würfeln. Hack in der Pfanne ohne Öl krümelig braten, Zwiebel kurz mitbraten.
- 2** Tomatenmark eine Minute mitrösten, dann passierte Tomaten und Brühe dazu und würzen.
- 3** Lasagneplatten in Stücke brechen und in die Soße drücken. Deckel drauf, bei mittlerer Hitze **15 bis 20 Minuten** köcheln, ab und zu umrühren.
- 4** Ricotta in Klecksen verteilen, Käse drüber, Deckel drauf, bis der Käse geschmolzen ist.
- 5** Auf **5 Boxen** verteilen.

Tipp: Chiliflocken nur auf den eigenen Teller, dann essen die Kids ganz normal mit. Box 3 bis 5 einfrieren und am Vorabend in den Kühlschrank legen.