



AQUA BAD CORTINA

1780

BIOHOTEL & THERMAL BATHS

La fontana de forza.

Biokiste®
SÜDTIROL

Kulinarische Inspiration des Monats Juni Zucchinilasagne mit Tofu-Frischkäsefüllung

Zutaten für 4 Portionen:

1,6 kg Zucchini
2 Knoblauchzehen
1-2 Zwiebeln
600 g Tofu Natur

etwas Petersilie, Basilikum
2 Packungen Kräuterfrischkäse
200 g Emmentaler
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten





AQUA BAD CORTINA

1780

BIOHOTEL & THERMAL BATHS

La fontana de forza.



Zubereitung:

Die Zucchini waschen und auf einem Hobel der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Die Endstücke würfeln. Salzen und beiseite geben. Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken. Den Tofu ausdrücken und mithilfe einer Gabel zerkrümeln. Ein paar Basilikumblätter beiseitelegen, den Rest sowie auch die Petersilie hacken. Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl 3-4 Minuten anbraten. Salzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Zucchiniwürfel dazugeben. Kurz anbraten und dann vom Herd nehmen. Tofu dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frischkäse untermischen und die Kräuter dazugeben.

Den Ofen auf 240 °C vorheizen. Den Käse reiben. Die Zucchini mit Küchenpapier trockentupfen. Eine Schicht Zucchini in eine Auflaufform geben, darauf etwas Tofumischung und 1 EL Käse geben. Wieder mit Zucchini belegen und so fortfahren. Die letzte Schicht sind wieder Zucchini mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen 10 Minuten backen. Auf Grillfunktion umschalten und 2 Minuten grillen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Mit Basilikumblättern bestreut servieren.

**Guten Appetit wünschen Ihnen
Sandra, Nicol & die ABC Family
und das BIOKistl Südtirol**