**Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de**

Zucchini Lassagne - alle BG

Dieses Rezept eignet sich auch für alle, die komplett auf Getreide verzichten (lassen dann einfach die Béchamelsoße weg) oder sich glutenfrei ernähren möchten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 kl. Zucchini
- 100 g gehackte Mandeln
- 50 g gehackte Walnüsse
- 2 Karotten
- 150 ml Rotwein
- 150 ml Wasser
- eine Handvoll Rucola
- 1 Zwiebel
- 1 EL Gemüsewürze
- Salz
- Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ghee
- 1 Portionen Béchamelsoße
- Optional: 1 P. Fetakäse, wenn auf die Béchamelsoße verzichtet wird

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen. 1 EL Ghee in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln würfeln und in der Pfanne anschwitzen. Karotten fein raspeln und zu den angedünsteten Zwiebeln geben, ca. 5 Minuten mit andünsten. Rucola waschen und putzen und ebenfalls zur Zwiebel-Karotten-Mischung geben, kurz durchziehen lassen. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Gemüsewürze, Salz und Kräuter dazugeben einmal kurz aufkochen lassen. Die Nüsse in die Soße rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und das Olivenöl unterrühren. Zucchini waschen, in der Länge einmal durchschneiden und in ca. 0,3 cm breite Streifen schneiden. Fetakäse würfeln und zur Béchamelsoße geben. In einer Auflaufform mit der Nuss-Bolognese-Soße beginnen, Zucchini und Béchamelsoße abwechselnd schichten. Mit der Béchamelsoße abschließen. Optional: Ohne Béchamel immer mit Fetakäse arbeiten und dann mit dem Feta und Olivenöl abschließen. Bei 180° Umluft (200° Ober-/Unterhitze) ca. 30-35 Minuten backen bis die Béchamelsoße bzw. der Fetakäse anfängt braun zu werden.