Rezept des Monats November

Aubergine-Lasagne

Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten (für 4 Portionen):

2-3 Auberginen (ca. 1 Kg)

Salz / Pfeffer / Paprika

2-3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, evt. noch eine Zwiebel in Würfel

4 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten (in Stücke) ca. 800 g

Je EL Rosmarin /Thymian

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Zucker

10 Lasagneblätter ungekocht

250 g Mozzarella

100 g geriebenen Parmesankäse

Zubereitung:

Auberginen:
der Länge nach in fingerdicke Scheiben schneiden auf zwei vorbereitete Bleche verteilen. Mit Öl bepinseln, salzen. In der Ofenmitte bei 180°C Heissluft (Ober-/Unterhitze 200°C) 20-25 Minuten backen. Herausnehmen, würzen.

Tomatensauce:
Knoblauch/Zwiebel in Öl andünsten. Tomatenmark und Tomaten mitdünsten. Gemüsebrühe, Kräuter und Zucker dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Abschmecken.

Lasagne einschichten:
Lagenweise Tomatensauce, Lasagneblätter, Auberginen, Mozzarella in Stücke gezupft in die Form schichten. Mit Auberginen und Tomatensauce abschließen. Mit dem Parmesan-Käse bestreuen.
In der Ofenmitte bei 180°C Heissluft (Ober-/Unterhitze 200°C) 30-40 Minuten backen.

Pro Portion: 578 kcal – Eiweiss: 36 g – KH: 73 g – Fett: 93 g