



In der Auflaufform werden die Gemüsescheiben, Mozzarella und Tomatensauce geschichtet.

Foto: GPP

Lasagne – Es geht auch vegetarisch und Low-Carb

Der italienische Pasta-Klassiker Lasagne wird üblicherweise mit Hackfleisch, Tomaten- und Béchamelsauce zubereitet. Mittlerweile gibt es aber auch unzählige weitere Arten von Lasagne – mit Spinat, Lachs und Kürbis, vegetarisch oder sogar als süße Variante mit Früchten. Gemein ist allen, dass die verschiedenen Füllungen mit den Lasagne-Nudelplatten geschichtet werden und dann in den Backofen kommen. Wer mal etwas Neues ausprobieren will, lässt die Nudeln einfach weg und verwendet stattdessen in Scheiben geschnittene Auberginen. Eine tolle Idee für alle, die Gemüse lieben oder Kohlehydrate reduzieren möchten.

und Pfeffer würzen. Die Scheiben in einer heißen Grillpfanne anbraten, sodass schöne Grillstreifen entstehen. Sie können auch im heißen Ofen auf einem Backblech gegart werden. Die Zwiebel und den Knoblauch zerkleinern und mit etwas Öl in einer Pfanne glasig werden lassen. Die halbe Paprika in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Nach einigen Minuten die Tomaten, das Tomatenmark, Chilipulver und Kräuter zufügen. Zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Während dessen den Spinat waschen und tropfnass in einem separaten Topf erhitzen, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Spinat zur Tomatenmischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Öl bestreichen und mit einigen Auberginenscheiben auslegen. Darauf etwas Tomatensauce und einige Scheiben Mozzarella verteilen. Es folgt eine Schicht Zucchinischeiben, die ebenfalls mit einigen Esslöffeln Tomatensauce und einigen Scheiben Mozzarella bedeckt wird. So fortfahren, bis die Form gefüllt ist. Mit etwas Mozzarella abschließen. Die Lasagne 30 Minuten im Ofen backen, herausnehmen und vor dem Anschneiden weitere 5 Minuten ruhen lassen.

Zutaten (für 4 Personen):

1 Aubergine, 1 Zucchini,
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
½ rote Paprika, 1 Dose
geschälte und gewürfelte
Tomaten (400 g)
1 Ei Tomatenmark,
200 g frischer Spinat,
½ TL Thymian, ½ TL Oregano,
Messerspitze Chilipulver,
200 g Mozzarella,
Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung: Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Stilansatz von der Aubergine und der Zucchini entfernen. Beide in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz

Weitere leckere Rezepte unter:
www.aubergine.nl/de. (wpp/gpp)