

GEMÜSE LASAGNE



Diese Gemüse Lasagne könnt ihr klassisch im Ofen oder auf dem Grill zubereiten. Im Sommer nutze ich meine Outdoorküche wirklich gerne, da macht das Grillen und Kochen einfach noch mehr Spaß. Für eine Low-Carb Variante könnt ihr die Lasagne ohne die Nudelblätter als Gemüseauflauf zubereiten und ohne die Sardellen ist die Lasagne auch vegetarisch.



Zubereitungszeit
40 Minuten



Back-/Kochzeit
25 Minuten



Temperatur + Heizart
180 °C O/U

FORMGRÖSSE:

Backform: eckig
Länge: 22 cm
Breite: 22 cm

AUBERGINE VORBEREITEN

Würfle die Aubergine und bestreue sie mit 2-3 EL Salz. Stelle sie so bis zur Weiterverarbeitung zur Seite, durch das Salz werden die Bitterstoffe entzogen.

TOMATENSOSSE

Hacke die Knoblauchzehe und die Zwiebel fein. Erhitze das Olivenöl und brate beides darin an. Brate das Tomatenmark kurz mit an und lösche alles mit den Tomaten ab. Gib die Sardellen und Kapern dazu und würze die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano. Koche die Soße auf und lasse sie dann bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze etwa 5-10 Minuten einkochen.



Für eine vegetarische Lasagne kannst du die Sardellen einfach weglassen.

TOMATENSOSSE:

- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ 50 g Tomatenmark
- ☐ 400 g Tomaten (aus der Dose)
- ☐ 40 g Sardellenfilets
- ☐ 1 EL Kaper
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ ¼ TL Pfeffer
- ☐ 1 Pr. Zucker
- ☐ 1 Oregano

GEMÜSE

Schneide die Zucchini und Spitzpaprika in Würfel. Wasche die Auberginenwürfel gründlich ab und drücke die Flüssigkeit aus. Erhitze das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und brate die Gemüsewürfel darin kurz an. Würze sie mit Salz und Pfeffer.

GEMÜSEFÜLLUNG:

- ☐ 2 Auberginen
- ☐ 2 Zucchini
- ☐ 3 Spitzpaprika (rot)
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ ½ TL Pfeffer

LASAGNE SCHICHTEN UND BACKEN

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor. Verrühre den Schmand mit dem Kräuterfrischkäse. Gib etwas Tomatensoße in eine Ofenform und verteile etwa die Hälfte der Gemüsewürfel darauf. Gib dann etwas Schmandcreme dazu und decke alles mit der Hälfte der Lasagneblätter ab. Gib dann wieder Tomatensoße, Gemüsewürfel und Schmandcreme darauf und decke alles mit den übrigen Nudelplatten ab. Verstreiche die übrige Schmandcreme darauf und zupfe den Mozzarella darüber. Backe die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U für 25-30 Minuten. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

ZUM SCHICHTEN:

- ☐ 100 g Schmand
- ☐ 100 g Kräuterfrischkäse
- ☐ 6 Lasagneblätter
- ☐ 150 g Mozzarella