

## Voller Genuss und Low Carb: Zucchini-Auberginen-Lasagne

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

35  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

4 Esslöffel Olivenöl  
3 Zucchini  
2 Auberginen  
500 g Tomatensauce  
100 g Ricotta  
150 g geriebener Mozzarella  
Salz, Pfeffer  
Basilikum

### Besonderes Zubehör

Auflaufform  
Mandoline

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Auflaufform mit 2 EL Olivenöl einfetten.

- 2 -

Zucchini und Auberginen mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Mit restlichem Olivenöl mischen und salzen.

- 3 -

125 g Tomatensauce in die Auflaufform geben. Eine Schicht Auberginenscheiben darauf verteilen und mit weiteren 125 g Tomatensauce bestreichen. Ricotta darauf verteilen und mit Zucchinis Scheiben entgegen der Auberginenscheiben belegen. Mit restlichen Zutaten genauso verfahren, dabei mit Tomatensauce abschließen. Mozzarella über den Auflauf streuen.

- 4 -

Im heißen Ofen 35 Minuten backen. Mit frischem Basilikum servieren.

Zu einer traditionellen, hausgemachten Lasagne kann man doch kaum nein sagen, oder? Doch was ist, wenn man sich Low Carb ernährt? Muss man dann ganz auf das italienische Traumrezept verzichten? Nein! Diese Lasagne kommt ohne die namensgebenden Nudelplatten aus und wird stattdessen aus Zucchini- und Auberginenscheiben geschichtet. Zusammen mit Mozzarella und frischem Basilikum überbacken....zum Dahinschmelzen.