

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.