

Auberginen-Zucchini-Lasagne Low-Carb

Die beste Lasagne der Welt kocht meine Mutter. Da konnte bisher noch kein italienisches Restaurant mithalten – superlecker. Der einzige Nachteil an ihrem Rezept: Es dauert mir viel zu lange. Deshalb gibt es bei mir nie Lasagne – bis jetzt. Denn vor ein paar Tagen habe ich das Rezept für eine ganz einfache vegetarische Lasagne mit Zucchini und Aubergine statt Lasagnenudeln (die müssen im Gegensatz zum Gemüse so lang in den Ofen) gefunden. Mit einer Hackfleischsoße habe ich sie nach meinem Geschmack herzhaft abgewandelt. Und ich war sofort hin und weg. Die gibt's jetzt regelmäßig – eine richtig leckere schnelle Alternative zur Lasagne von zuhause.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Öl
- 100 g Basmatireis
- 150 g Mais aus der Dose
- 150 g Kidneybohnen
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 1 Kugel Mozzarella
- 100 g Cocktailtomaten



So geht's:

Zuerst bratet ihr das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Öl an. Gebt dann die in Würfel geschnittene Zwiebel und den Knoblauch hinzu und dünstet beides kurz mit. Fügt nun die gehackten Tomaten hinzu, rührt sie unter und würzt alles mit Salz Pfeffer und Kräutern der Provence. Lasst die Sauce köcheln, während ihr die restlichen Zutaten vorbereitet.

Schneidet sowohl die Zucchini als auch die Aubergine in ein bis zwei Millimeter breite Scheiben. Auch den Mozzarella teilt ihr in dünne Scheiben. Nun schichtet ihr sämtliche Zutaten wie folgt in einer mit Olivenöl gefetteten Auflaufform zur Lasagne auf:

1. eine Schicht aus der Hälfte der Zucchini-Scheiben (salzen)
2. ein Drittel der Tomaten-Hackfleisch-Soße
3. eine Schicht aus der Hälfte der Auberginen-Scheiben (mit wenig Olivenöl bestreichen oder besprühen, salzen)
4. zweites Drittel der Tomaten-Hackfleisch-Soße
5. eine Schicht aus den restlichen Zucchini-Scheiben (mit wenig Olivenöl bestreichen oder besprühen, salzen)
6. eine Schicht Ricotta
7. eine Schicht aus den restlichen Auberginen-Scheiben (mit wenig Olivenöl bestreichen oder besprühen, salzen)
8. drittes Drittel der Tomaten-Hackfleisch-Soße
9. Mozzarella

Schiebt die Lasagne für 15 bis 20 Minuten in den heißen Backofen. Danach lasst ihr sie noch für fünf Minuten im Ofen ruhen, bevor ihr sie serviert und genießt.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 590 kcal
- Protein: 48 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Fett: 34 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2016/11/11/auberginen-zucchini-lasagne/>