

Low carb Auberginen-Lasagne



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Auberginen

- 2 Auberginen
- 2 TL Salz

- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian

Für die Füllung

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 EL Rapsöl
- 600 g Rinderhack
- Salz und Pfeffer
- 2 Dosen Tomaten (ganz)
Abtropfgewicht je ca. 240 g

Außerdem

- etwas Öl zum Fetten der Form
- 200 g saure Sahne
- 100 g geriebener Gouda
- 35 g geriebener Parmesan
- etwas Basilikum

Nährwerte

Pro 100 Gramm

134 kcal
9 g Eiweiß
10 g Fett
2 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 35 Minuten
zzgl. 45 Minuten Backzeit**

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier auslegen und mit dem Salz bestreuen, mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend das ausgetretene Wasser abtupfen.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und beides kurz anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
3. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Tomatenmark in die Pfanne zum Hackfleisch geben. Mit Oregano und Thymian würzen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Ofen auf 200° C Ober- / Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl fetten.
5. Nun den Boden der Form mit Auberginen bedecken. Eine Schicht Hackfleisch-Tomaten-Masse darüber geben, etwas saure Sahne und dann wieder Auberginenscheiben. Gouda und Parmesan mischen und als letzte Schicht über die Lasagne geben.
6. Die Lasagne im Ofen für 35-45 Minuten backen, bis er Käse goldbraun ist.
7. Mit Basilikum garniert servieren.



REISER RÄT

Sie können beim Käse zum Überbacken variieren, probieren Sie auch einmal eine Mischung aus Emmentaler und Parmesan oder Gruyère.

