Rezept

Fisch-Gemüse-Lasagne

Ein Rezept von Fisch-Gemüse-Lasagne, am 27.04.2024

Zutaten

1	große Aubergine (400 g)
	Salz
250 g	Rotbarsch (frisch oder TK, aufgetaut)
1	Knoblauchzehe
125 g	Mozzarella light
	Auflaufform (ca. 15 × 20 cm)
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 TL	getrockneter Oregano
1	Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 458 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, abtrocknen und längs in acht Scheiben schneiden. Je nach Pfannengröße die Hälfte oder ein Drittel des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin in zwei bis drei Portionen bei starker Hitze von jeder Seite 1-2 Min. braten. Salzen und pfeffern und beiseitestellen.

2. Den Rotbarsch abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit einem sehr scharfen Messer in sechs schmale oder drei breite, dünne Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

3. Die Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die kalte Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

4. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Etwas Tomatensauce auf den Boden der Auflaufform geben. Zwei Auberginenscheiben in Längsrichtung nebeneinanderlegen, sodass auf jeder Seite jeweils ein dickes und ein dünnes Ende liegt. 2 EL Tomatensauce daraufstreichen und ein Drittel des Fischs sowie ein Viertel der Mozzarellascheiben darauflegen. Dann die Zutaten in dieser Reihenfolge weiter einschichten. Den Abschluss bilden die letzten beiden Auberginenscheiben. Diese mit der übrigen Tomatensauce übergießen. Den restlichen Mozzarella darüber verteilen.

5. Die Lasagne im Backofen (Mitte) 15 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die fertige Lasagne mit dem Basilikum bestreuen und servieren.