

Rezept

Auberginen-Zucchini-Lasagne mit Linsenbolognese

Ein Rezept von Auberginen-Zucchini-Lasagne mit Linsenbolognese, am 15.12.2025

Zutaten

100 g Tellerlinsen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Dose Tomaten (200 g Inhalt)	Salz
100 g Parmesan	2 Zucchini (ca. 300 g)
1 Aubergine (ca. 300 g)	frisch gemahlener Pfeffer
1 EL getrockneter Oregano	2 EL Sherryessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 12 g F, 17 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und in ca. 15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen. Anschließend die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anschwitzen. Die Dosentomaten zugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Die Linsen unterrühren, die Bolognese leicht salzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Die Zucchini und die Aubergine putzen, waschen, abtrocknen und anschließend längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.
4. Den Boden einer ofenfesten Form (ca. 20 × 30 cm) im Wechsel mit Auberginen- und Zucchinischeiden auslegen, dann einen Teil der Sauce darauf verteilen. Gemüse und Sauce einschichten, bis alles aufgebraucht ist, dabei jede Lage mit Salz, Pfeffer, Oregano und Essig würzen. Mit Zucchini und Aubergine abschließen und die Lasagne mit dem Parmesan bestreuen.
5. Die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Die Lasagne in vier Stücke schneiden, diese auf vier Tellern platzieren und servieren.