

## Rezept

# Low Carb Auberginen-Lachs-Lasagne

Ein Rezept von Low Carb Auberginen-Lachs-Lasagne, am 18.04.2025

## Zutaten

<b>1</b> Aubergine (ca. 300 g)	Salz
<b>2</b> Lachssteaks bzw. Lachsfilets (ca. 250 g)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1</b> mittelgroße Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 Dose</b> geschälte Tomaten (240 g Abtropfgewicht)
<b>1 TL</b> getrockneter Thymian	Pfeffer
<b>30 g</b> Grana Padano, grob geraspelt	<b>2 EL</b> gehackte glatte Petersilie
Öl für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 398 kcal

## Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen, längs in 6-8 Scheiben von 3-4 mm Dicke schneiden. Scheiben auf der Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten und dünn aber gleichmäßig mit Salz bestreuen. Auberginenscheiben ziehen lassen, damit sich die Bitterstoffe lösen.
2. Inzwischen den Lachs kalt abspülen, trockentupfen, längs halbieren, so dass 4 dünne Filets entstehen. Mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt ziehen lassen.
3. Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Beides zusammen in einer tiefen Pfanne oder in einem Topf im heißen Öl goldgelb dünsten. Die Tomaten mit Saft dazugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Die Sauce mit Thymian würzen und 10 Min. bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Auflaufform (ca. 18 x 25 cm) dünn fetten. Die Auberginenscheiben trockentupfen, mit der Hälfte davon die Form auslegen. Ein Drittel der Tomatensauce darauf verstreichen. Die Lachsfilets trockentupfen, salzen und pfeffern, darauf geben. Eine Schicht Tomatensauce darüber geben, die restlichen Auberginen auflegen, die übrige Tomatensauce darauf verstreichen und mit Käse bestreuen.
5. Die Auberginen-Lachs-Lasagne im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-35 Min. backen, bis der Käse Blasen wirft und goldgelb ist. Mit Petersilie bestreut servieren.