Rezept

Low Carb Grillgemüse-Lasagne

Ein Rezept von Low Carb Grillgemüse-Lasagne, am 05.06.2025

Zutaten

- **1** kleine Aubergine
- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- **1 Dose** stückige Tomaten (400 g)
- **2 EL** italienische TK-Kräuter
- Pfeffer
- **1** Zucchino
- **2 EL** Olivenöl
- **200 g** Austernpilze
- **1 TL** Honig
- **70 g** herzhafter Schnittkäse (z. B. Bergkäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Aubergine und Zucchino waschen, putzen und der Länge nach jeweils in 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, die Hälfte zu dem Olivenöl pressen, leicht salzen.

2. Die Gemüsescheiben mit etwas Knoblauchöl einpinseln, nebeneinander auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen. Austernpilze putzen, ebenfalls mit Knoblauchöl bepinseln und nach 10 Min. neben das Gemüse auf das Blech geben.

3. In einem Topf Tomaten mit Honig aufkochen. Restlichen Knoblauch dazupressen, salzen. Offen bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen, nach der Hälfte der Zeit die Kräuter dazugeben.

4. Den Bergkäse reiben und über die Hälfte der Zucchino- und Auberginenscheiben streuen. Weitere 5 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.

5. Auf zwei Teller abwechselnd Aubergine und Zucchino übereinanderschichten. Dabei darauf achten, dass in jeder Schicht ein mit Käse überbackenes Stück liegt. Auf jede zweite Schicht zusätzlich Pilze geben und zwischen jede Schicht Tomatensauce träufeln. Voilà, fertig ist die nudellose Lasagne!