

Rezept

Vegetarische Auberginen-Lasagne

Ein Rezept von Vegetarische Auberginen-Lasagne, am 17.04.2024

Zutaten

3 große Auberginen (ca. 900 g)	10 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
500 g Tomaten	1 gelbe Paprika
500 g Zucchini	1 Glas Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
1 TL Zimtpulver	1 TL Chiliflocken
2 EL Granatapfelsirup	3 Stängel glatte Petersilie
1 gehäufter EL Zhug (Würzsauce)	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 27 g F, 9 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Auberginen waschen, abtrocknen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 16 große Auberginenscheiben auf die Backbleche legen, mit 2 EL Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 20-25 Min. backen, bis sie goldbraun sind, dabei die Bleche nach 10 Min. tauschen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei von den Stielansätzen befreien. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften und übrige Auberginen in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Auberginenwürfel, Paprika und Zucchini darin 5 Min. kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten. Tomaten, Kichererbsen, Zimt, Chiliflocken und Sirup hinzufügen und das Gemüse weitere 5 Min. dünsten. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.
4. Für das Kräuteröl das Zhug mit 4 EL Olivenöl und dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz würzen. Die Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen. Jeweils eine Scheibe auf jeden der vier Teller (möglichst vorgewärmt) legen und 2 EL Gemüsefüllung darauf geben. Mit einer weiteren Scheibe bedecken und wieder etwas Füllung darauf geben. So fortfahren, bis alle Auberginenscheiben und die Füllung geschichtet sind. Die Lasagne jeweils mit Kräuteröl beträufeln und servieren.