



Auberginen-Hack-Lasagne

Low Carb mit Ricotta und Basilikum



ca. 40min



2 Personen

Wer bei Lasagne automatisch an Nudelblätter denkt, der hat unsere heutige Variante noch nicht kennengelernt: Wir betten die herzhafteste Füllung aus Schweinehack, Tomaten und Sellerie nicht zwischen die üblichen Pastablätter, sondern verwenden stattdessen Auberginenscheiben. Das spart Kohlenhydrate - vor allem aber schmeckt es hervorragend. Cremiger Ricotta und frische Kräuter bilden den krönenden Abschluss. Welch eine Lasagne!

Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 große Aubergine
- 250g Ricotta ⁷
- 20g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 37.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Sauce kochen

Das **Hackfleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, dann den **Sellerie**, die **Gewürzmischung**, die **1/2 des Brühgewürzes** und 1 Prise Salz unterrühren und die **Sauce** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



3. Auberginen vorbacken

Inzwischen die **Aubergine** der Länge nach in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1 Prise Salz würzen und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



4. Lasagne backen

Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Boden einer Auflaufform dünn mit **Sauce** bedecken und mit einer Schicht **Auberginen** belegen. So weiterschichten, bis die **Sauce** und die **Auberginen** aufgebraucht sind. Mit einer Schicht **Sauce** abschließen. Die **Lasagne** im Ofen ca. 15Min. backen.



5. Ricotta mitbacken

Nach 15Min. den **Ricotta** mit einem großen Löffel auf der **Lasagne** verteilen und die **Lasagne** weitere 5-10Min. backen.



6. Kräuter schneiden

Die **Basilikum-** und die **Petersilienblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Lasagne** mit den **Kräutern** garnieren und servieren.