



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 herzhafte 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 frisches Basilikum bilden den krönenden Abschluss. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 große Aubergine
- 250g Ricotta ²
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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

Sellerie (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 30.9g, Eiweiß 40.0g



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 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, dann den **Sellerie**, die **Gewürzmischung**, die **½ 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. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Lasagne** mit dem **gehackten Basilikum** garnieren und servieren.