DENNER

Auberginen-Lasagne Low Carb



Schicht um Schicht zum Lieblingsgericht. Heute kombinieren wir aromatische Bolognese, cremige Béchamelsauce und leckere Auberginen zu einer hausgemachten Lasagne wie bei der Nonna.

Die Aubergine, die wegen ihrer Form auch Eierfrucht genannt wird, hat einen sanften Eigengeschmack und lässt sich somit gut mit verschiedenen Zutaten kombinieren. Wir verwenden das lilafarbene Gemüse heute als kohlenhydratarme Alternative, mit der die klassischen Pastablätter ersetzt werden. Aufgrund seines hohen Wassergehalts ist das Nachtschattengewächs arm an Kalorien, muss für unsere Lasagne aber zuerst mit Salz entwässert werden.

Nun zu unserem Rezept für den Genuss in Schichten.

Sauce bolognese

- 530 g Hackfleisch gemischt, halb Rind, halb Schwein
- 2 grosse Dosen gehackte Pelati
- 1 Karotte, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt • 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Ein kleines Stück Stangensellerie mit Blättern (wird lediglich mitgekocht, es kann kurz vor Schluss herausgenommen werden)
- 1 dl Rotwein • ½ Lorbeerblatt
- 1 kleine Nelke (Nägeli)
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- Etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer, trockener Basilikum

Béchamelsauce

- 45 g Butter
- 6 EL Mehl
- 3 dl kaltes Wasser
- 3 dl kalte Milch • 2 EL Parmesan

Ausserdem

- 1,2 kg Auberginen
- 2 Mozzarellakugeln
- Evtl. zusätzlich Parmesan zum Bestreuen

Sauce bolognese

1. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen; sobald es heiss ist, das Hackfleisch kurz darin anbraten.
2. Hitze reduzieren, Zwiebelstücke und Knoblauch hinzugeben und mitbraten.
3. Wenn die Zwiebelstücke glasig werden, die Karottenstücke, etwas Salz, Pfeffer und Basilikum hinzufügen. Alles zusammen nochmals kurz dünsten, damit sich die Aromen verbinden.
4. Mit der Hälfte des Rotweins und dem Inhalt der beiden Dosen Pelati ablöschen. Die Dosen mit etwas Wasser ausschwenken und das «Tomatenwasser» ebenfalls in die Sauce leeren.
5. Jetzt Bouillon, Sellerie, Lorbeer und Nelke hinzugeben, alles kurz aufkochen. Hitze stark reduzieren und die Bolognese bei kleiner Hitze mindestens eine Stunde, idealerweise eineinhalb Stunden, leicht köcheln lassen. Ab und an umrühren nicht vergessen!
6. 10 Minuten, bevor die Sauce fertig ist, den restlichen Rotwein beigeben und nochmals einige Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
7. Zum Schluss Sellerie, Lorbeer und Nelke entfernen und die Sauce abschmecken.

Auberginen

1. Auberginen der Länge nach in circa 1,5 cm breite Scheiben schneiden, danach die Schnittflächen mit etwas Salz bestreuen.
2. Nach ungefähr 10 Minuten die Wassertröpfchen, die sich an der Oberfläche gebildet haben, mit Haushaltspapier aufsaugen.
3. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln und auf der zweitobersten Rille des Backofens mittels Grillfunktion 5–6 Minuten grillieren. Vorgang auf der anderen Seite wiederholen. Wichtig: Die Auberginen müssen gut «durch» sein und dürfen nicht mehr viel Wasser enthalten.

Béchamelsauce

1. Butter schmelzen, Mehl hinzugeben und mit dem Schwingbesen gut vermengen.
2. Flüssigkeit leicht köcheln lassen, bis sich Blasen bilden und sie leicht bräunlich wird.
3. Jetzt Milch und das Wasser unmittelbar nacheinander dazuschütten, Hitze erhöhen. Während des Aufkochens sieht man bereits, wie die Sauce eindickt.
4. Salz und Pfeffer hinzugeben, Sauce 10–15 Minuten einkochen lassen, dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt.
5. Zum Schluss den Käse dazugeben und die Béchamel nochmals circa 5 Minuten kochen, bis die Konsistenz richtig dickflüssig ist.
6. Wer die Sauce noch dicker wünscht, kann sie einfach noch etwas länger köcheln lassen und etwas mehr Käse einrühren.

Finish

1. Zuerst etwas Bolognese-Sauce auf den Boden einer feuerfesten Form geben, danach eine Schicht Auberginenscheiben darüberlegen.
2. Jetzt kommt nochmals eine Lage der Bolognese-Sauce darüber, anschliessend etwas Béchamelsauce, danach etwas Mozzarella.
3. Vorgang so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
4. Den Abschluss bilden eine ordentliche Schicht Mozzarella und nach Belieben geriebener Parmesan.
5. Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: circa 3 Stunden (inklusive Koch- und Backzeit)

Wein-Tipp

Cantine Due Palme Priamo Malvasia Nera /Nero di Troia

Dunkles Rubinrot. Kräftige Aromen von reifen roten Beeren, Kirschen und einem Hauch Vanille. Voll im Körper mit weichen Tanninen und lang anhaltendem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen ›