

*persönlich
praktisch
natürlich*

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Auberginen Lasagne



Zutaten

800 g Aubergine
2 EL Olivenöl/Salz
1 EL Thymian
1 EL Majoran

Für die Tomatensauce

2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
6 St. Tomaten oder
1 Glas Tomatensauce 5dl
½ Zitrone Schale
½ TL Zucker
2-3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
1 Msp. Zimt
1 Bund frischer Basilikum
2 EL Pinienkernen

Zubereitung

Auberginen längs in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden, diese auf Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit wenig Salz und Thymian und Majoran würzen. Im Ofen bei 180° 20 Min. backen.

In der Zwischenzeit, Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, die geschnittenen Tomaten oder Tomatensauce und abgeriebene Zitrone Zucker, Lorbeerblätter, Zimt, Salz und Pfeffer begeben und ca. 10 Min. köcheln, zum Schluss geschnittenen Basilikum unterrühren.

Auberginenscheiben mit Tomatensauce im Wechsel in eine Auflaufform schichten, mit Pinienkernen bestreuen und im Ofen bei 180° 30-40Min. backen, wer's nicht so knusprig mag, Auflauf in der zweiten Hälfte der Backzeit mit Folie abdecken.