

Auberginen-Lachslasagne

Zutaten:

400 g Lachsfilet
12 Scheiben Aubergine
12 Scheiben Zucchini
400 g Gemüse-Bolognese (S. 31)
200 ml Käsesauce (Grundsauce S. 26)
100 g Mozzarella
2 EL Olivenöl

Koriander, Oregano, Zitronensaft, Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und mit Koriander, Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer marinieren.

Die Auberginen und die Zucchini anbraten und würzen.

In tiefen Tellern jeweils eine Schicht Zucchini und Aubergine, Gemüse-Bolognese, Lachswürfel und Käsesauce einsetzen.

Die letzte Schicht mit Mozzarellascheiben belegen und im Ofen 30 Minuten bei 180° mit Oberhitze backen.



Nährwerte für 1 Portion:

480 Kilokalorien
24 g Eiweiß
16 g Fett
10 g Kohlenhydrate