



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW40  
2016

helloworld.de | kundenservice@helloworld.de | #helloworld

## Köstliche Auberginen-Lasagne

mit zweierlei Käse und frischem Basilikum

Lecker, lecker, einfach nur lecker – mit allem, was eine leckere Lasagne braucht, um Dich froh und glücklich zu machen. Da alles im Backofen gegart wird, sparst Du außerdem Zeit und Abwasch. Genieße diesen italienischen Dauerbrenner!



50 min.



Stufe 2

vegetarisch, scharf



Aubergine



Lasagneplatten



Cheddar



Parmesan



Basilikum



Thymian



Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Aubergine	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	½ ⊕	1
Thymian/Basilikum	je 5 g	je 10 g
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Kirschtomaten	1 Dose	2 Dosen
Parmesan	20 g	40 g
geriebener Cheddar 7)	100 g	200 g
Lasagneplatten 1)	10	20

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 667 kcal  
Kohlenhydrate: 78 g  
Fett: 23 g, Eiweiß: 33 g  
Ballaststoffe: 2 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter 7), (Balsamico-)Essig 12), Zucker

### Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, großer Topf, Gemüseribe, Auflaufform, Küchentuch

**Vorbereitung:** Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Enden der Aubergine abschneiden, Aubergine quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 TL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. garen.

**2** Währenddessen: 200 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Blätter der Kräuter abzupfen. Basilikum grob hacken (ein paar Blätter für die Dekoration beiseitestellen). In einem großen Topf 1 TL Butter und 1 TL Olivenöl erwärmen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch darin 5 – 8 Min. langsam glasig andünsten.

**3** Thymianblätter und Chiliflocken (Achtung: scharf!) zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Kirschtomaten, Gemüsebrühe und 1 TL (Balsamico-)Essig ablöschen. Gehacktes Basilikum zugeben und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis die Tomatensoße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

**4** In der Zwischenzeit: Parmesan fein reiben. In einer Auflaufform ein wenig Tomatensoße verteilen, darauf eine Schicht Auberginenscheiben geben. Diese mit etwas Cheddar bestreuen und mit ½ der Lasagneplatten bedecken. Diesen Vorgang wiederholen, mit geriebenem Parmesan abschließen. Lasagne auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.

**5** Nach der Garzeit Lasagne aus dem Ofen nehmen und einige Min. unter einem sauberen Küchentuch ruhen lassen. Dann in Stücke schneiden und auf Teller verteilen, mit restlichem Basilikum garnieren und genießen.

