2A

Auberginen-Lasagne

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel andünsten und wenn sie glasig ist den Knoblauch hinzufügen. Dann den Tatar krümelig braten. Tomatenmark, Boursin cuisine light, Tomate und die Kräuter hinzufügen und das Ganze kurz schmoren lassen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Schicht Soße auf den Boden einer Auflaufform verteilen. Darauf eine Schicht Auberginescheiben legen. Dies wiederholen bis Soße und Aubergine verteilt sind und mit einer Schicht Soße abschließen. Den Käse darüberstreuen und die Auflaufform 20 Minuten im Ofen backen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] ½ Aubergine, in dünne Scheiben der Länge nach geschnitten (Sparschäler)
- [ ] 20 g 30+ Käse
- [ ] 1 Tomate, in Stücken
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] Italienische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Petersilie und Paprikapulver

Nährwerte pro Person

Energie	**463 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**22 g**
Eiweiß	**34 g**