



Ratatouille-Lasagne Low Carb

Zutaten für 2 Personen

Ratatouille

- 1/2 Stück Aubergine, mittel
- 1 Zucchini, mittel
- 1 Peperoni, Farbe nach Wahl
- 1 Tomate, gross
- 1 Zwiebel, mittel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Basilikum



1-2 Kohlrabi in 2 mm dicke Scheiben hobeln (es kommt auf die Grösse der Kohlrabi an. Da mein Kohlrabi sehr gross war, reichte Einer)

- 80 g Crème fraîche (Schmand)
- 60 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung

Den Stielansatz der Aubergine und der Zucchini entfernen und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni halbieren und entkernen. Die Tomaten und die Peperoni klein würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Aubergine, Zucchini und Peperoni dazugeben und ca. 2-3 Minuten mitdünsten. Die Tomaten beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebouillon dazu gießen und das Ratatouille zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Tomatensauce leicht bindet.

Zum Schluss das Basilikum fein hacken und untermischen, das Ratatouille wenn nötig nachwürzen.

Während das Gemüse kocht die Kohlrabi in 2 mm dicke Scheiben hobeln. Ich verwende eine Mandoline. Während ca. 4 Minuten im kochenden Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen.

Eine Gratinform grosszügig mit Olivenöl ausstreichen. Etwas Jus vom Ratatouille auf dem Boden verteilen.

Nun schichtweise das Gemüse abwechselnd mit dem Ratatouille in die Form einfüllen.

Crème fraîche, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Das Basilikum fein hacken und untermischen. Diese Masse auf die oberste Kohlrabi-Schicht streichen.

Die Ratatouille-Lasagne auf die zweitunterste Rille in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben und etwa 40 Minuten überbacken. Die ersten 30 Minuten die Gratinform zudecken, danach abdecken, damit die Oberfläche sich leicht gratinieren lässt.

Nicht eine zu kleine Form verwenden um das Überkochen der Flüssigkeit zu vermeiden.

