# Lasagne Mediterraneo

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

| | | |
|---|---|---|
| 250 | g | Erdäpfel, oder auch Kartoffel genannt |
| 1 | ST | Ei |
| 1 | ST | Eidotter |
| | | Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss |
| ca. 70 | ml | Olivenöl raffiniert zum Backen des Erdäpfelpuffer |
| | | |
| 150 | g | Melanzani |
| 150 | g | Zucchini |
| ca. 40 | ml | Olivenöl raffiniert zum Braten vom Gemüse |
| | | |
| ca. 50 | ml | Olivenöl raffiniert |
| 150 | g | roter Zwiebel |
| 3 | ST | Knoblauchzehen |
| | | |
| 300 | g | roter Paprika |
| 200 | g | Jungzwiebeln |
| | | |
| 1,5 | EL | Tomatenmark |
| 100 | ml | Rotwein |
| | | |
| 250 | g | Tomaten |
| 20 | g | Basilikum, grob gehackt |
| | | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 100 | g | Parmesan, frisch geriebener |

Herstellung:

1. Erdäpfel fein reiben – gut ausdrücken, mit Ei - Eidotter vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Erdäpfelpuffer formen, herausbacken, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
2. Zucchini in 10 und Melanzani in 6 mitteldicke Scheiben, den Rest in Würfel schneiden.
3. Die Scheiben in Olivenöl kurz beidseitig goldbraun anbraten, etwas salzen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
4. Fein geschnittene Zwiebel mit Knoblauch in raffiniertem Olivenöl kurz anrösten. Paprikawürfel, Melanzaniwürfel, Zucchiniwürfel und Jungzwiebel dazugeben, kurz anrösten, Tomatenmark beifügen, mit Rotwein ablöschen und 5 - 8 Minuten einreduzieren.
5. Tomatenwürfel mit Basilikum dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Danach die Erdäpfelpuffer, Melanzani- und Zucchinischeiben sowie das Gemüse schichtweise wie eine Lasagne einschichten, mit Parmesan bestreuen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.