# Melanzani"Lasagne" ohne Nudeln. . . .

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

| | | |
|---|---|---|
| 2 | ST | Melanzani, mittelgroß |

Die Marinade:

| | | |
|---|---|---|
| 30 | ml | Olivenöl, raffiniert |
| 2 | ST | Knoblauchzehn, fein gehackt |
| 1 | TL | Paprikapulver |
| ½ | TL | Oregano, getrocknet |
| | | Pfeffer frisch aus der Mühle |
| | | Salz nach Bedarf |

Die Fülle:

| | | |
|---|---|---|
| 200 | g | Tofu, natur in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden |
| 50 | ml | Olivenöl, raffiniert |
| 100 | g | Zwiebel, in Würfel geschnitten |
| 1 | ST | Paprikaschote, rot – in kleine Würfel geschnitten |
| 1 | ST | Paprikaschote, gelb – in kleine Würfel geschnitten |
| 1 | EL | Paprikapulver |
| 250 | ml | Tomatenpasatta |
| 50 | ml | Wasser |
| | | Pfeffer frisch aus der Mühle |
| | | Salz |
| | | Oregano und Rosmarin |
| 2 | EL | Petersilie gehackt |
| 150 | g | Mozzarella, kleingewürfelt } miteinander vermengen |
| 80 | g | Parmesan, gerieben } miteinander vermengen |

Herstellung:

1. Melanzani waschen, Strunk entfernen und ca. 1,5 cm (bisserl dünner) dicker Scheiben schneiden.
2. Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermengen.
3. Die Melanzanischeiben beidseitig mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech das mit Backpapier bestückt wurde geben.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen – aus dem Ofen geben.
5. In der Zwischenzeit die in Würfel geschnittenen Tofu mit Olivenöl in einer großen Pfanne bei mäßiger Hitze ca. 8-10 Minuten, bei regelmäßigem Schwenken der Pfanne, braten – und aus der Pfanne geben.
6. Diese Pfanne wieder raffinierten Olivenöl geben und darin die Zwiebelwürfel anschwitzen.
7. Die Paprikawürfel hinzugeben und 5 Minuten bei mäßiger Hitze mitbraten.
8. Die gebratenen Tofuwürfel und Paprikapulver hinzugeben gut vermengen und mit Tomaten-pasatta bzw. Wasser aufgießen 4-5 Minuten durchkochen lassen.
9. Mit den Gewürzen abschmecken und die Pfanne auf die Seite stellen.
10. Die Melanzanischeiben aus dem Ofen nehmen.
11. Ein Backpapier auf dem Backblech drapieren und 5 große Melanzanischeiben darauf geben.
12. Mit jeweils 2 EL Tofu-Paprikaragout und Käsemischung belegen.
13. Melanzanischeiben jeweils draufgeben.
14. Mit jeweils 2 EL Tofu-Paprikaragout und Käsemischung belegen.
15. Melanzanischeiben jeweils draufgeben.
16. Mit jeweils 2 EL Tofu-Paprikaragout und Käsemischung belegen.
17. Und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten bei 160 °C backen.

TIPP:
Einen gemischten Salat und Salzkartoffel oder gebratene Polenta als Beilagen geben.

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