

Aubergine lasagne, natuurlijk koolhydraatarm

Aubergine lasagne. Aubergines is een groente met een neutrale smaak en door z'n vorm erg makkelijk te gebruiken als koolhydraatarme vervanger van lasagnebladeren. Vaak worden aubergines gebakken in olie, maar hiermee krijg je flink veel vet binnen. Daarom gril ik ze altijd in de oven, het overvloedige vocht verdampt en ze worden ook gaar.

Deze keer heb ik kastanjechampignons gebruikt maar natuurlijk kun je ook andere groenten gebruiken (bijvoorbeeld blokjes courgette, paprika).

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 30 minuten + 15 minuten oventijd

Ingrediënten

- 3 aubergines (900 gram)
- 400 gram kastanjechampignons
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram kipgehakt (of rundergehakt als je dit lekkerder vindt)
- 1 pak gezeefde tomaten (500 ml)
- 3 eetlepels oregano
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 bakje cottagecheese (200 gram)
- 4 eetlepels geraspte pecorino, parmezaanse kaas of

pardano

Bereiding aubergine lasagne

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en leg op 2 bakplaten een vel bakpapier.
2. Snij de aubergines in plakken van ongeveer 1/2 cm dik en verdeel deze over de 2 bakplaten.
3. Doe de olijfolie in een klein kommetje en strijk met een kwastje licht over de aubergineplakken. Strooi hier vervolgens de helft van het zout overheen.
4. Schuif de bakplaten in de oven voor ongeveer 20-25 minuten totdat de aubergines gegrild/gaar zijn (Je zult zien dat er erg veel vocht verdampt en de aubergines dus flink krimpen).
5. Snij ondertussen de uien in kleine blokjes, de teentjes knoflook fijn en de champignons in plakjes.
6. Bak op halfhoog vuur in een hapjespan het gehakt rul en voeg vervolgens de uien, champignons en knoflook toe. Roer regelmatig totdat alles nagenoeg gaar is.
7. Nu kunnen de gezeefde tomaten en oregano erbij.
8. LET op: hou 3 eetlepels gezeefde tomaten apart.
9. Voeg naar smaak nog wat zout en peper toe.
10. Laat alles voor ongeveer 15 minuten pruttelen zodat je een intense saus krijgt en het overvloedige vocht verdampt
11. Zodra de aubergineplakken gaar zijn, kan de ovenschaal als volgt opgebouwd worden: 3 eetlepels gezeefde tomaten* / laag aubergineplakken (1/3) / laag saus (1/2) / laag aubergineplakken (1/3) / de helft van de cottagecheese / laag aubergineplakken (1/3) / laag saus (1/2) / de rest van de cottagecheese en tenslotte de geraspte kaas.
12. Laat de aubergine lasagne voor ongeveer 15 minuten nog goed warm / bruin worden.

* start dus met een dun laagje saus voor de opbouw van je ovenschotel zodat de aubergines niet aan de bodem plakken.

En wil je verder experimenteren met aubergines, probeer dan ook eens [deze](#) melizane lasagne.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
314	9,4	4	32	20	10,5	1,8