

Melizane lasagne

Melizane lasagne oftewel een aubergine / vegetarische lasagne. Als ik eters krijg staat deze schotel regelmatig op het menu, meestal samen met een traditionele lasagne of moussaka. Maar ook als ik nog een aubergine over heb dan wil ik nog wel eens een 2 persoons portie maken voor ons samen.

Hou je niet zo van aubergines, kies dan voor courgettes. Deze geven wel meer vocht af dus je zult er iets meer van nodig hebben (denk hierbij aan 4-5 courgettes voor onderstaand recept).

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 45-60 min.

Ingrediënten

- 3 grote of 6 kleine aubergines
- 1 venkel
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 blikken gepelde tomaten (of tomatenblokjes)
- Zout/peper naar smaak
- 2-3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 75 gr geraspte oude of parmezaanse kaas
- Paneermeel (ongeveer 2 kleine kopjes)
- 1 grote hand verse oregano (of 1 theelepel gedroogde

oregano)

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden.

Snij de aubergines in plakken van 1 cm, leg deze op een bakplaat (met bakpapier). Gebruik evt. meerdere bakplaten.

Snij de venkel in plakken van 1/2 cm dikte.

Smeer de aubergines en venkel met een kwastje dun in met wat olijfolie.

Strooi er wat zout overheen (niet teveel, maar met wat zout komt het bittere vocht eenvoudiger los uit de aubergine).

Zet de bakplaat(platen) in de oven voor ongeveer 20-25 minuten.

Check regelmatig of de aubergines/venkel zacht zijn, bruine kleur krijgen – dan zijn ze nl gaar/klaar.

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Snij ondertussen de uien en de knoflook fijn.

Doe in een pan wat olijfolie, hierin de ui en knoflook zachtjes bakken, voeg de theelepel (of meer naar behoefte) gedroogde oregano en paprikapoeder erbij. Laat dit ongeveer 5 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de 2 blikken tomaten toe.

Laat de saus ongeveer 20-25 minuten pruttelen (geen deksel op de pan anders blijft de saus te waterig).

Breng de saus op smaak met peper/zout en wat of

balsamicoazijn. Niet teveel, doe dit voorzichtig want deze azijnsoorten hebben een sterke smaak.

Als de saus nog te pruttelen staat, maak dan ondertussen het paneermeelmengsel:

Meng de paneermeel met de fijngesneden verse oregano en de olijfolie.

Als je grote aubergines hebt gebruikt, dan is het handig om voor het "eetgemak" de aubergines in kleinere stukken te snijden voordat je de lasagne gaat opbouwen.

Start met een dun laagje saus, vervolgens een laag aubergines/venkel, saus, aubergines/venkel etc.

Eindig met saus.

Strooi hier overheen de geraspte kaas. Dek het geheel af met het paneermeelmengsel.



Zet de melizane lasagne voor ong. 20 minuten in de oven op 180 graden totdat bovenlaag lekker gekleurd is.

Eet smakelijk!

