



Auberginen-Lasagne mit Kichererbsen

(4 PERSONEN)

Was Du brauchst:

2 Auberginen	350g Kichererbsen
1 Zwiebel	vorgekocht
1 Stange Lauch	100ml Wasser
2 Knoblauchzehen	200g Schafskäse/Feta
3 EL Olivenöl	50g Walnusskerne oder
½ TL Chili-Flocken	Cashews
1 TL Kurkuma	Etwas Petersilie
½ TL Abrieb einer Zitrone	4 EL Granatapfelkerne
660g passierte Tomaten	Salz
aus der Flasche	Pfeffer

MEHR REZEPTE UND NACHHALTIGE IDEEN FINDEST DU AUF
WWW.GRUEN-DEIN-LEBEN.DE



Oma-Ruth's Käse-Krabben

Wie es geht:

1. Auberginen waschen, in 1cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Rost bei 200° 10 min. im Backofen backen.
2. Zwiebel, Lauch, Knoblauch putzen, kleinschneiden.
3. Zwiebelstücke in Öl anbraten, Chili und Kurkuma dazugeben.
4. Passierte Tomaten, Kichererbsen, Wasser, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer zugeben, leicht köcheln lassen, ab und an umrühren.
5. Schafskäse zerbröseln
6. Auflaufform einfetten.
7. Die Hälfte der Tomatensauce einfüllen. Abgekühlte Auberginenscheiben verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Schafskäses darauflegen. Dann nochmal Tomatensauce und nochmal Käse.
8. Lasagne für ca. 20 min bei 180° in den Ofen.
9. Nüsse/Cashews hacken.
10. Petersilie waschen und hacken.
11. Granatapfelkerne auslösen.
12. Fertige Lasagne mit Nüssen, Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen.

MEHR REZEPTE UND NACHHALTIGE IDEEN FINDEST DU AUF
WWW.GRUEN-DEIN-LEBEN.DE