



Die Variante mit Fisch liefert deutlich **WENIGER FETT** als das Original mit Hackfleisch.

LASAGNE MIT KABELJAU, KAPERN UND KIRSCHTOMATEN

Hier wird der italienische Klassiker besonders raffiniert neu interpretiert.

PRO PORTION
476 KCAL

ZUBEREITUNG
45 MIN
FERTIG IN 1 STD 10 MIN

SCHWIERIGKEIT
LEICHT

WEITERE NÄHRWERTE: Eiweiß: 37 g | Fett: 15 g | gesättigte Fettsäuren: 4,5 g | BE: 4
Kohlenhydrate: 48 g | zugesetzter Zucker: 0 g | Ballaststoffe: 5,4 g | Cholesterin: 59 mg

- 1 Lasagneplatten nach Packungsanleitung in Salzwasser vorkochen, abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.
- 3 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

- 5 Kapern in einem Sieb abspülen.
- 6 Eine Auflaufform mit restlichem Öl auspinseln und mit Lasagneplatten auslegen. Tomaten, Kapern und Fisch darauf verteilen, so alle Zutaten aufschichten, bis sie aufgebraucht sind, mit Tomaten abschließen.
- 7 Mozzarella fein hacken und darüberstreuen. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen.
- 8 Inzwischen Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Vor dem Servieren über die Lasagne geben.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 12 Lasagneplatten
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 800 g Kirschtomaten
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 800 g Kabeljaufilet
- 3 EL Zitronensaft
- 8 EL Kapern (80 g; Glas)
- 125 g Mozzarella
- 2 Stiele Dill