

Zutaten für 4 Portionen:

- ☐ 2 Auberginen
- ☐ 8 Tomaten
- ☐ Sojasoße
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Salz, Pfeffer u. Thymian
- ☐ 4 Steaks

Für die Joghurtsoße:

- ☐ 200 g Magerjoghurt
- ☐ 1 EL Minze fein gehackt
- ☐ 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt
- ☐ Zitrone frisch gepresst
- ☐ Salz und Pfeffer

***Auberginen-Tomaten-Lasagne
mit Steak und Joghurtsoße***

Steaks mit einer Marinade aus Sojasoße, Tomatenmark und Pfeffer ca. 15 min. marinieren.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Auberginen und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Lage Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, darauf eine Lage Tomaten. So noch einmal verfahren bis alles Gemüse aufgebraucht ist. Mit Pfeffer und Thymian bestreuen. Mit Sojasoße beträufeln. Die Lasagne auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und 15 min. backen. Inzwischen die Joghurtsoße anrühren. Das Fleisch in der Teflonpfanne von beiden Seiten anbraten und für einige Minuten zum garziehen in den Backofen legen.

Alles auf Tellern anrichten und mit frischen Thymianzweigen garnieren.

Für die Familie können Sie als Beilage Couscous anbieten.

Guten Appetit!!!