



Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 600g Jasminreis
- 2 große Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1kg Schweinehackfleisch
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 große Gurke
- 100g Feta ²
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 400ml Béchamelsauce ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Energie 798kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 39.0g



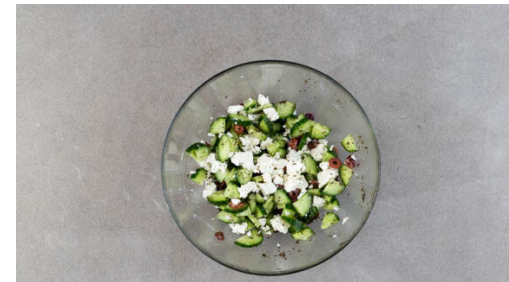
In einem großen Topf 1,2L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



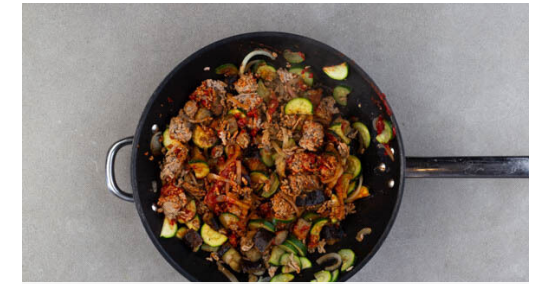
300ml heißes Wasser angießen, aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer bis niedriger Hitze 4–6Min. einköcheln lassen, bis die **Zucchini** gar ist, ggf. teelöffelweise Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Auberginen** in 2-3cm große Würfel schneiden und mit 1TL Salz in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-10Min. braten, bis sie weich wird. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Minze**, ½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Minzedressing** vermengen. Den **Feta** hineinkrümeln und die **Olive**n unterheben.



Die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und das **Hackfleisch** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung**, den **Zimt** und das **Tomatenmark** einrühren und alles weitere 2-3Min. braten.



Die **Béchamelsauce** in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen, dabei regelmäßig umrühren. Die **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Béchamelsauce** beträufelt servieren, den **Salat** dazu reichen.