



Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



2 Personen

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.)

- 300g Jasminreis
- 1 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Gurke
- 50g Feta ²
- 1 Packung schwarze Oliven
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 799kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 39.0g



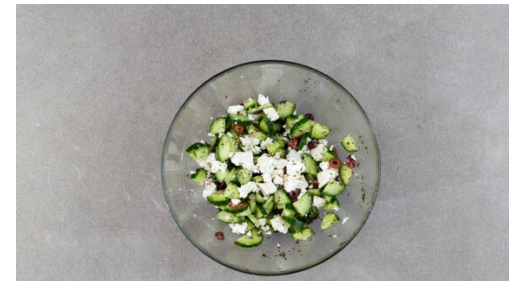
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



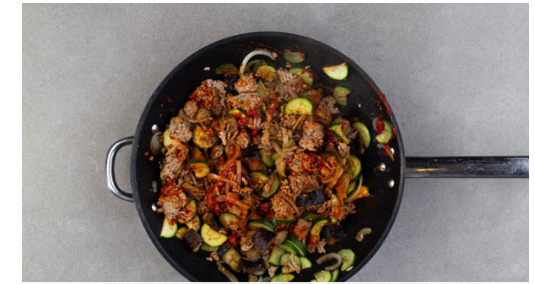
200ml heißes Wasser angießen, aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer bis niedriger Hitze 4–6Min. einköcheln lassen, bis die **Zucchini** gar ist, ggf. teelöffelweise Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Aubergine** in 2-3cm große Würfel schneiden und mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-10Min. braten, bis sie weich wird. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Die **½ der Minze** mit 1 EL Olivenöl, ½ EL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Minzedressing** vermengen. Den **Feta** hineinkrümeln und die **Oliven** unterheben.



Die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und das **Hackfleisch** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung**, die **½ des Zimts** 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning