



Vegetarischer Moussaka-Eintopf mit Reis

und cremiger Béchamel-Sauce



30-40min



4 Portionen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag - dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 400g veganes Hackfleisch³
- 1 Zucchini
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch²
- 1EL Butter²
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesens
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn der Eintopf zu wässrig ist, die Hitze erhöhen und das Wasser verdampfen lassen, bis der Eintopf die Konsistenz von Tomatensauce hat.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 26.8g



1. Reis kochen

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.



4. Eintopf köcheln

Die **Auberginen**, das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und die **½ des Zimts** in den Topf geben und in 2-3Min. duftend anbraten. 600ml Wasser angießen, aufkochen und bis zum Servieren bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.



2. Aubergine vorgaren

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Aubergine** saugt das Öl zunächst auf und gibt es wieder ab, wenn sie weich wird – dann die **Auberginenwürfel** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



5. Béchamel kochen

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen, 1EL Mehl einrühren und 2-3Min. garen. Schrittweise 250ml Milch zufügen, bis eine cremige **Sauce** entsteht. Die **Sauce** aufkochen und bei niedriger Hitze mindestens 5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Moussaka-Eintopf** neben dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** servieren.



3. Hack & Zucchini braten

Die **Zwiebeln** im gleichen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Die Hitze erhöhen, das **vegane Hack** und den Knoblauch mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zugeben und weitere ca. 3Min. braten. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden, zum **Hack** in die Pfanne geben und weitere ca. 3Min. braten.



6. Gut drauf? Auflauf!

Aus den Resten dieses Gerichts lässt sich wunderbar ein Auflauf zaubern: Dazu in einer gefetteten Auflaufform Reis, Béchamel, Eintopf und wieder Béchamel übereinanderschichten und im vorgeheizten Ofen bei 220°C (200°C Umluft) 15-20Min. backen, bis die Béchamel goldbraun ist.