



Vegetarischer Moussaka-Eintopf mit Reis

und cremiger Béchamel-Sauce



40-50min



8 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.)

- 600g Jasminreis
- 2 große Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 800g veganes Hackfleisch ³
- 2 Zucchini
- 3 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 3 Knoblauchzehen

- 500ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Schneebesen
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

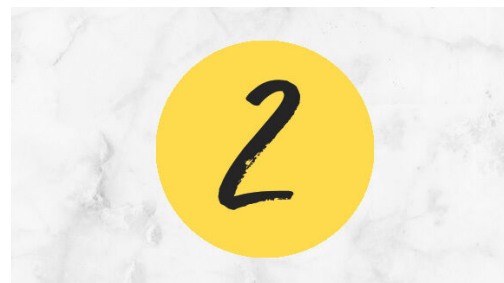
Energie 755kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 108.5g, Eiweiß 26.3g



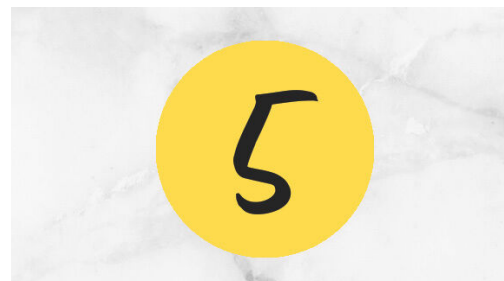
In einem großen Topf 1,2L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch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



Die **Auberginen**, das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und den **Zimt** in den Topf geben und in 2-3Min. duftend anbraten. 1,2L Wasser angießen, aufkochen und bis zum Servieren bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.



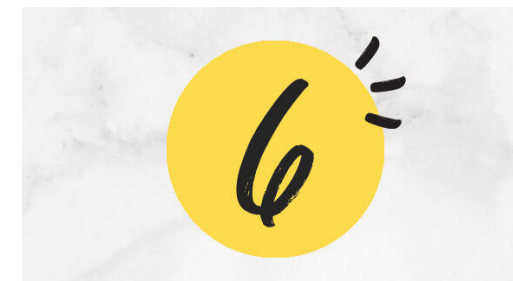
Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Aubergine** saugt das Öl zunächst auf und gibt es wieder ab, wenn sie weich wird – dann die **Auberginenwürfel** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



In einem mittleren Topf 2EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen, 2EL Mehl einrühren und 2-3Min. garen. Schrittweise 500ml 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.



Die **Zwiebeln** im gleichen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Die Hitze erhöhen, das **vegane Hack** und den Knoblauch mit 1TL Salz und ½TL 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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**