



RS Deftiger Moussaka-Eintopf auf Reis

mit cremiger Béchamel-Sauce



40-50min



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.)

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Schneebesen
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 37.5g



1. Reis kochen

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.



2. Auberginen vorgaren

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. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Hack & Zucchini braten

Die **Zwiebeln** im gleichen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Die Hitze erhöhen, das **Hackfleisch** 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.



4. Eintopf köcheln

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.



5. Béchamel kochen

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.



6. Anrichten & servieren

Den **Moussaka-Eintopf** neben dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** servieren.