



RS Deftiger Moussaka-Eintopf auf Reis

mit cremiger Béchamel-Sauce



30-40min



4 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

- 300g Jasminreis
- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Zucchini
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebeser
- 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 744kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 38.0g



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.



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



3. Hack & Zucchini braten

Die **Zwiebeln** im gleichen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Die Hitze erhöhen, das **Hackfleisch** 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.



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.



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.



6. Anrichten & servieren

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