



Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



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 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1kg Schweinehackfleisch
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 große Gurke
- 100g Feta²
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 400ml Béchamelsauce^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 39.0g



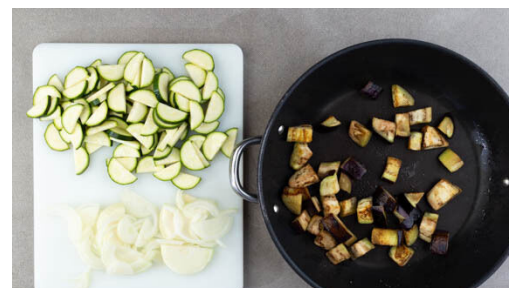
1. Reis kochen

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.



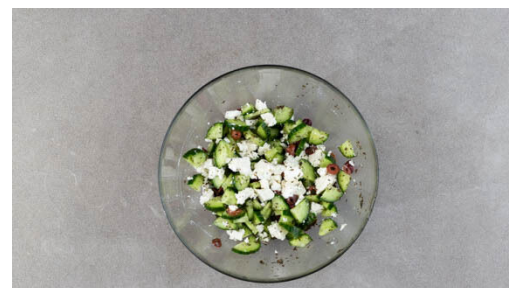
4. Zucchini garen

300ml 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.



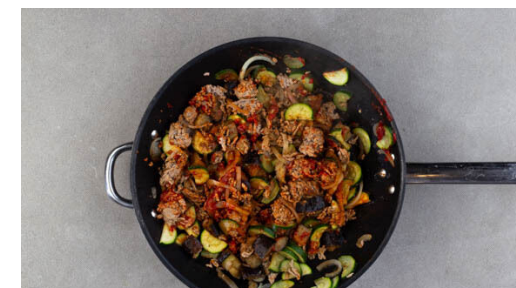
2. Aubergine vorgaren

Die **Auberginen** in 2–3cm große Würfel schneiden und mit 1TL Salz in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6–10Min. braten, bis sie weich wird. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Minze**, ½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Minzedressing** vermengen. Den **Feta** hineinkrümeln und die **Oliven** unterheben.



3. Hack & Zucchini braten

Die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und das **Hackfleisch** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung**, den **Zimt** und das **Tomatenmark** einrühren und alles weitere 2–3Min. braten.



6. Béchamelsauce erwärmen

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.