



Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



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 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Gurke
- 50g Feta²
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 200ml Béchamelsauce^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

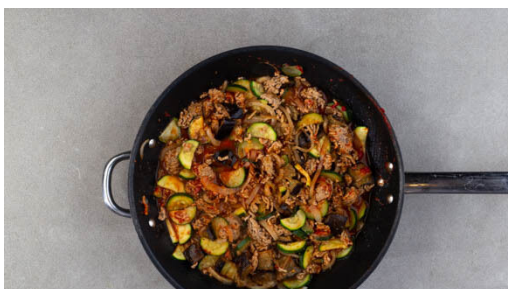
Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 39.0g



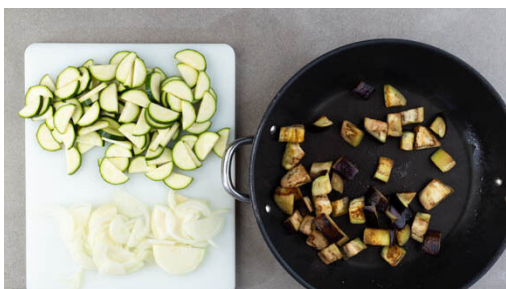
1. Reis kochen

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.



4. Zucchini garen

200ml 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.



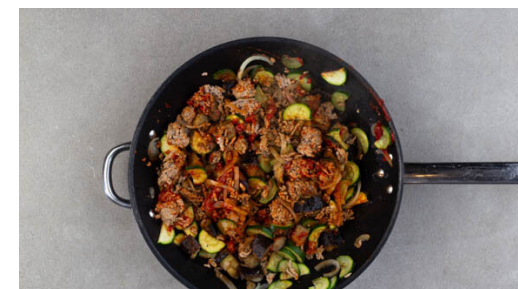
2. Aubergine vorgaren

Die **Aubergine** in 2-3cm große Würfel schneiden und mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-10Min. braten, bis sie weich wird. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Salat zubereiten

Die ½ der **Minze** mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 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**, die ½ des **Zimts** 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.