



## 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 Feta<sup>2</sup>
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 400ml Béchamelsauce<sup>1,2</sup>

## 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.



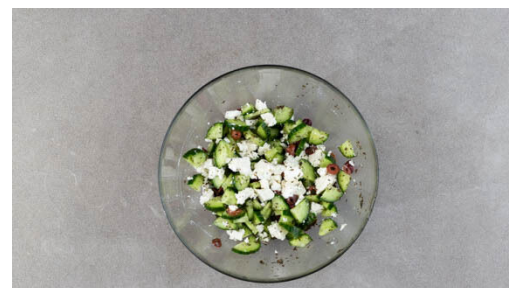
### 4. Zucchini garen

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.



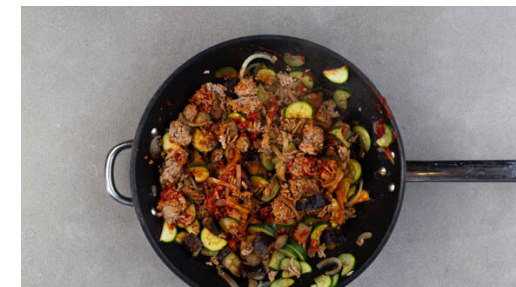
### 2. Aubergine vorgaren

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.