



Lammhack-Auberginen-Moussaka

Low Carb mit Schmand und Majoran



30-40min



2 Personen

Moussakas gibt es in vielen Varianten, wir ergänzen heute eine Low-Carb-Version, die dank einer leckeren Schmandsauce und ohne Kartoffeln fast schon als Leichtgewicht durchgeht. Saftiges Lammhack und eine würzige Tomatensauce mit Zimt sorgen für ein feines Aroma und viel Wohlgefühl im Bauch. Lasst es euch schmecken!

- 3 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5g frischer Majoran
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Lamm & Rind)
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Aubergine
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Becher Schmand ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Pfannen

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 963kcal, Fett 72.9g,
Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 40.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Tomaten** halbieren und in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Majoranblätter** abzupfen und fein schneiden.



4. Auberginen braten

Die **Aubergine** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, diese leicht salzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Salat zubereiten

1EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Käse** mit dem **Schmand** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** 4-5Min. sanft köcheln lassen. Den **Majoran** unterrühren und **nach Geschmack** mit dem **Zimt** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Moussaka backen

Die **Hackfleischsauce** in eine Auflaufform geben, mit den **Auberginenscheiben** belegen und die **Käsecreme** darauf verteilen. Das **Moussaka** im Ofen 15-20Min. goldbraun backen. Mit dem **Tomaten-Lauchzwiebel-Salat** servieren.