



Lammhack-Auberginen-Moussaka

Low Carb mit Schmand und Majoran



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 5g frischer Majoran
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Lamm & Rind)
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Auberginen
- 1 Packung Pizzakäse ⁷
- 1 Becher Schmand ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Pfannen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 53.9g, Kohlenhydrate 31.7g, Eiweiß 32.2g



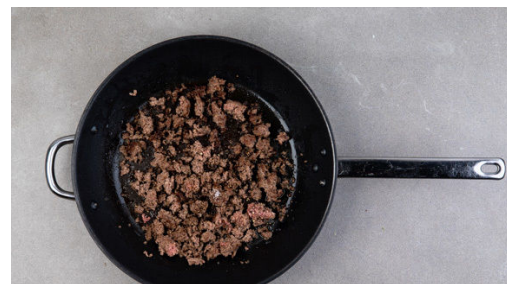
1. Gemüse vorbereiten

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 **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Majoranblätter** abzupfen und fein schneiden.



4. Auberginen braten

Die **Auberginen** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, diese leicht salzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten.



2. Hackfleisch braten

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



5. Salat zubereiten

1-2EL Olivenöl mit 1-2EL 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.