



Deftiger Moussaka-Eintopf auf Reis

mit cremiger Béchamelsauce



30-40min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Zucchini
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 200ml Béchamelsauce ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn der Eintopf zu wässrig ist, die Hitze erhöhen und das Wasser verdampfen lassen, bis der Eintopf die Konsistenz von Tomatensauce hat.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 31.6g,



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. Eintopf köcheln

Die **Auberginen**, das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und die **½ des Zimts** in den Topf geben und in 2-3Min. duftend anbraten. 600ml Wasser angießen, aufkochen und bis zum Servieren bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.



2. Aubergine vorgaren

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Aubergine** saugt das Öl zunächst auf und gibt es wieder ab, wenn sie weich wird – dann die **Auberginenwürfel** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Béchamelsauce erwärmen

Die **Béchamelsauce** in einem kleinen Topf mit 50ml Milch und 1EL Butter bei niedriger Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hack & Zucchini braten

Die **Zwiebeln** in dem Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten. Die Hitze erhöhen, das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zugeben und weitere ca. 3Min. braten. Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden, zum **Hack** in die Pfanne geben und weitere ca. 3Min. braten.



6. Anrichten & servieren

Den **Moussaka-Eintopf** mit dem **Reis** anrichten und mit der **Béchamelsauce** garniert servieren.