



Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



4 Portionen

Mit unseren Big-Batch-Rezepten bringst du ganz unkompliziert Comfort Food auf den Tisch – mit dem eingebauten Bonus für morgen. Du stehst nur einmal entspannt am Herd, bereitest aber ganz ohne viel Mehraufwand die Extraportion Wohlfühlen vor. Perfekt für den großen Hunger am Abend oder einen schnellen Lunch am nächsten Tag.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 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.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

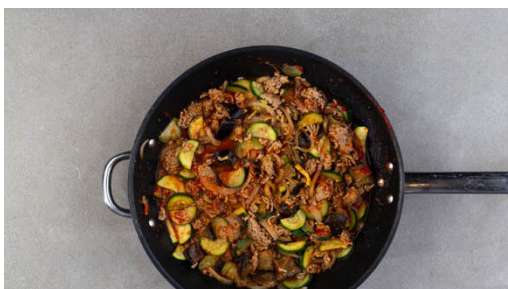
Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 36.6g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 39.1g



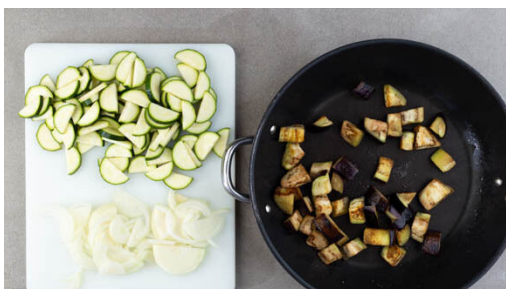
1. Reis kochen

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.



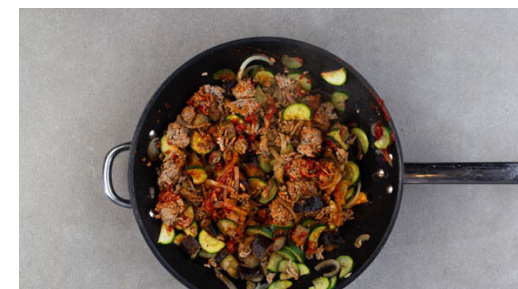
2. Aubergine vorgaren

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 des **Oregano** mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Oreganodressing** 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.