



## Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



8 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.

- 600g Jasminreis
- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1kg Schweinehackfleisch
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Gurken
- 100g Feta <sup>2</sup>
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 400ml Béchamelsauce <sup>1,2</sup>

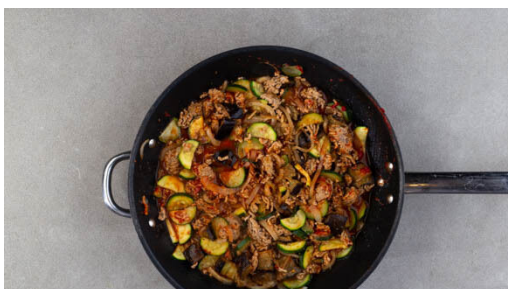
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelter Topf
- Messbecher
- Sieb

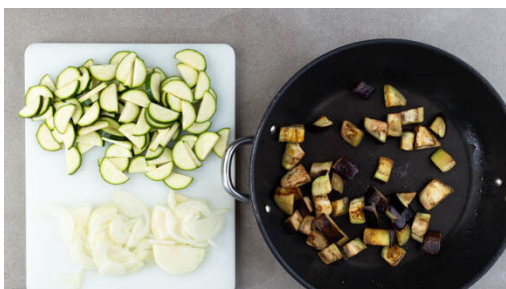
Energie 801kcal, Fett 36.8g,  
Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 39.1g



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.



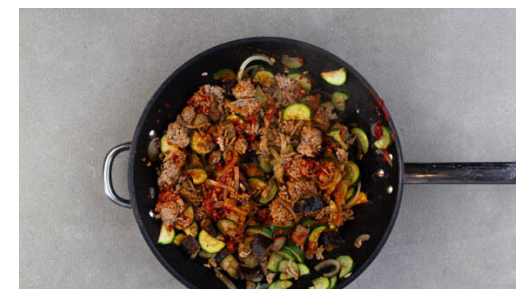
300ml heißes Wasser angießen, aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-6Min. einköcheln lassen, bis die **Zucchini** gar ist, ggf. teelöffelweise Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



Den **Oregano** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Gurken** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Oreganodressing** vermengen. Den **Feta** hineinkrümeln und die **Oliven** unterheben.



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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**