



XXL: Moussaka gehaktpannetje

met courgette, bechamel en Griekse salade



ca. 30min



2 personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Wat je van ons krijgt

- 400g basmatirijst
- 1 grote aubergine
- 1 courgette
- 1 ui
- 500g varkensgehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje kaneel
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 komkommer
- 100g feta ⁷
- 1 zakje zwarte olijven
- 200ml bechamel ^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 2½g peper en zout
- 1¼g suiker
- 45ml olijfolie
- 7½ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 925kcal, vet 39.6g, koolhydraten 100.1g, eiwit 40.9g



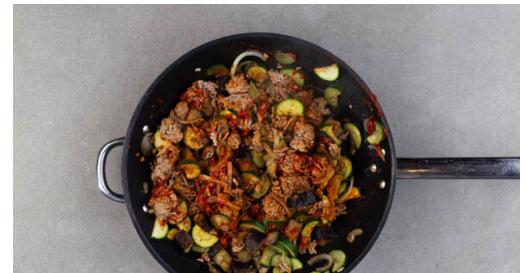
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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.



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.



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.



5. Salat zubereiten

Die **½ der Minze** mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Minzedressing** vermengen. Die **½ des Feta** hineinkrümeln und die **Oliven** unterheben. **Tipp:** Wer mag, kann auch den gesamten **Feta** verwenden.



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** beträufeln servieren, den **Salat** dazu reichen.