

DINNERLY



Party mit Freunden: Moussaka-Eintopf auf Reis

mit cremiger Béchamel-Sauce



30-40min



2 personen

Wer hat Lust auf einen gemütlichen Abend mit Freunden? Blue, Lewis und Blossom sind auf jeden Fall mit von der Partie. Moussaka ist griechisches Comfort-Food vom Feinsten – mit Reis und Béchamel sorgt dieses Gericht für volle Bäuche und Herzen. Und weil Feiern in großer Runde noch mehr Spaß macht, kannst du mit diesem Rezept doppelt so viele Portionen wie sonst kochen – und unbegrenzt viele Imaginäre Freunde einladen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 500g varkensgehakt
- 1 courgette
- 2 blikjes biologische tomatenpuree
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje kaneel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 250ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- ½tl peper en zout
- 45ml olijfolie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 835kcal, vet 30.9g, koolhydraten 101.2g, eiwit 37.9g



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.



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. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



5. Béchamel kochen

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen, 1EL Mehl einrühren und 2–3Min. garen. Schrittweise 250ml Milch zufügen, bis eine cremige **Sauce** entsteht. Die **Sauce** aufkochen und bei niedriger Hitze mindestens 5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Moussaka-Eintopf** neben dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** servieren.



3. Hack & Zucchini braten

Die **Zwiebeln** im gleichen 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. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden, zum **Hack** in die Pfanne geben und weitere ca. 3Min. braten.



6. Gut drauf? Auflauf!

Aus den Resten dieses Gerichts lässt sich wunderbar ein Auflauf zaubern: Dazu in einer gefetteten Auflaufform Reis, Béchamel, Eintopf und wieder Béchamel übereinanderschichten und im vorgeheizten Ofen bei 220°C (200°C Umluft) 15–20Min. backen, bis die Béchamel goldbraun ist.