

DINNERLY



Deftiger Moussaka-Eintopf auf Reis mit cremiger Béchamel-Sauce



30-40min



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g 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 melk²
- 1el boter²
- 1el bloem¹
- 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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 31.6g, koolhydraten 76.3g, eiwit 38.0g



1. Reis kochen

In een middelgrote Topf 600ml licht 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.