



Low carb moussaka en aubergines met marjolein



30-40min



2 personen

Moussaka komt in vele soorten en maten, maar wordt vrijwel altijd met aubergine en aardappels gemaakt. Wij serveren dit keer een low carb-variant. Die is dankzij een kruidige tomatensaus, het sappige lams- en rundergehakt en de frizure crème fraîche zó lekker dat je die aardappels niet eens mist.

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 bosui
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 5g verse marjolein
- 1x rund- en lamsgehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 sachet kaneel
- 1 aubergine
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje geraspte jong belegen en oude kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote ovenschaal
- 2 grote koekenpannen

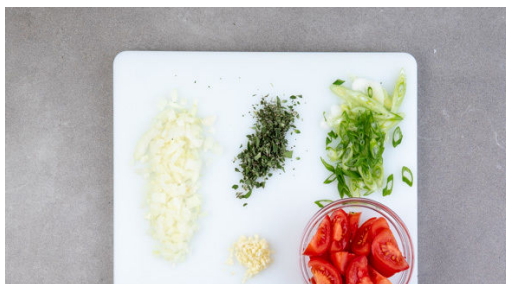
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

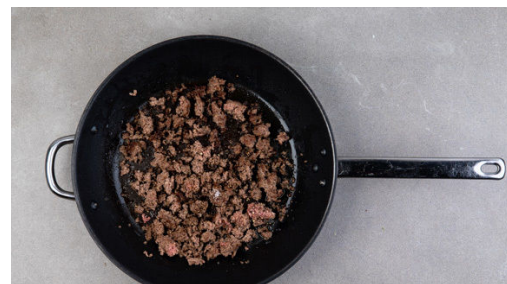
Voedingswaarde per portie

calorieën 783kcal, vet 59.7g, koolhydraten 24.7g, eiwit 34.5g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **marjoleinblaadjes** fijn.



2. Gehakt bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus bereiden

Draai het vuur middellaag en roer de **ui** en **knoflook** door het **gehakt**. Bak 2-3min mee en voeg dan de **tomatenblokjes** en het **bouillonpoeder** toe. Laat de **saus** 4-5min zachtjes koken. Roer er dan de de **marjolein** en een flinke snuf **kaneel** door. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



4. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in dunne schijven en bestrooi ze met een snufje zout. Verhit 1-2l olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** in 2min per zijde goudbruin. De **aubergine** hoeft na de aangegeven tijd nog niet gaar te zijn.



5. Salade maken

Meng de **tomaten** en **bosui** met 1el olijfolie, 1el azijn en een snufje suiker, zout en peper. Meng de **crème fraîche** met de **kaas** en een snuf peper en zout.



6. Moussaka bakken

Verdeel de **gehaktsaus** over de bodem van een ovenschaal. Leg de schijfjes **aubergine** er dakpansgewijs bovenop en verdeel de **kaasroom** erover. Bak de **moussaka** 15-20min in de oven tot de **kaas** goudbruin is. Serveer de **moussaka** met de **salade**.