

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
500 kcal

KOHLENHYDRATE
46,6 g

FETT
14,6 g

EIWEISS
43,3 g

BALLASTSTOFFE
6,3 g

Moussaka mit Hackfleisch & Auberginen

Zubereitung (35 Min.)

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Aubergine waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Öl, Hackfleisch, Zwiebel- und Knoblauchstücke hineingeben und für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Dabei regelmäßig umrühren. Tomatenmark und Honig hinzufügen und noch 1 Minute weiterbraten. Dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
6. Eine Auflaufform einfetten und die Auberginenscheiben, Kartoffelscheiben und Hackfleisch aufschichten.
7. Zum Schluss den Streukäse darauf verteilen und den Auflauf für 25 Minuten backen.
8. Mit Petersilie garniert servieren.

Zutaten

200 g Kartoffeln
1 Aubergine, klein (ca. 210 g)
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 Knoblauchzehe
100 g Rinderhackfleisch, mager
1 TL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Honig
50 ml Gemüsebrühe
50 g Gouda 10 % Fett, gerieben
Salz
Pfeffer
Petersilie