

Auberginen–Zucchini Moussaka



Zutaten

Zutat	Menge
Soja-Granulat, trocken, bio	60 g
Wasser (kochend)	160 ml
Seitan-Mehl	30 g
Aubergine, groß	1 Stück
Zucchini, klein..mittel	2 Stück
Zwiebel	1 Stück
<i>evtl Frühlingszwiebeln</i>	
Knoblauch	4 Zehen
Stückige Tomaten Basilikum	400 g(Dose)
Kirschtomaten	8 Stück
Getrocknete Tomaten	3 Stück
Reibekäse, z.B. Cheddar	150 g
Ei	1 Stück
Sojasoße	2 EL
Senf	1 EL
Tomaten-Paprika-Mark	1 EL
Sahne	60g
Hackfleischgewürz	2TL
Salz	1 Prise
Olivöl	n. Bedarf
Rapsöl	n. Bedarf

Zubereitung

- In großer Schüssel Soja Granulat mit 1 geh. Teelöffel Hackfleischgewürz bestreuen, und mit kochendem Wasser übergießen. Rühren, bis Wasser vollständig vom Granulat absorbiert.
- Sojasoße + Senf + Papr.-Tomat.-Mark + Seitan unterrühren und stehen lassen
- Zwiebeln und Knoblauch hacken.
- Gewürz-Marinade vorbereiten: Olivenöl + Zitronensaft + ½ Menge Knoblauch + Teelöffel mediterranes Kräutersalz
- Ofen 220°C vorheizen (Ober + Unterhitze)
- Auberginen in ca. 6mm dicke Scheiben schneiden,

auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit vorbereiteter Gewürz-Marinade benetzen und auf untere Schiene in den Ofen schieben.

- Zucchini in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden, auf einem zweiten Backblech mit Backpapier verteilen, mit vorbereiteter Gewürz-Marinade benetzen und ca. 5 Minuten nach den Auberginen auf die zweite Schiene von oben in den Ofen schieben.
- Auberginen 15-20 Minuten Backen. (Zucchini 10 – 15 Minuten) Dann beide Bleche herausnehmen und Ofen auf 180 Umluft einstellen.
- Während des Backens, gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Pfanne mit Olivenöl anbraten. Vorbereitetes Soja-Hack zugeben und krümelig braten.
- Frische und getrocknete Tomaten angemessen zuschneiden.
- Stückige Tomaten, getrocknete und frische Tomaten hinzugeben und 5 Min. kochen lassen
- Währenddessen, Reibekäse mit Sahne und Ei mischen und mit etwas Salz würzen
- In gefettete Auflaufformen, wie folgt schichten: Gemüse / Hack / Gemüse / Hack / Gemüse / Ei-Sahne-Käse Zum leichtere Dosieren den Inhalt in der Hackpfanne glattstreichen und in Viertel segmentieren. Eine Schicht Hack in der Auflaufform entspricht einem Segment in der Pfanne. Das Gemüse sollte, nicht überlappend, ausreichen um nahezu geschlossene 2x3 Schichten herzustellen.
- Im Ofen (180°C Umluft) backen, bis Käse-Sahne braun. (ca. 20min)

Hinweise

1. Menge ist sehr reichhaltig für 2 Auflaufformen. (fulminante Mahlzeit)
2. Für 3 Auflaufformen reicht es, ein zusätzliches Backblech mit Gemüsescheiben zu belegen. Idee: Frische Champignons in ca. 4.5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen, marinieren und zusammen bzw. kurz nach den Zucchini in den Ofen schieben. Darauf achten, daß Pilze beim Backen nicht austrocknen. Ansonsten das Rezept unverändert lassen. Das Gemüse reicht dann für 3x3 Schichten. Die Hack-Masse muß dann, in entsprechend dünneren Schichten auf die Gemüselagen verteilt werden. Hierzu den Inhalt in der Hackpfanne glattstreichen und in Sechstel segmentieren. Eine Schicht Hack in der Auflaufform entspricht einem Segment in der Pfanne.
3. Rezept abgeleitet von Quelle: „Low Carb High

Fat: Voll fett essen, voll schlank werden (GU Diät
& Gesundheit)“, GRÄFE UND UNZER Verlag
GmbH, EAN / ISBN-13: 9783833858253, Buch
Seite 74