



Vegetarisches Moussaka

Zutaten (für 1 große Aufaufform)

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

600 g Melanzani (ca. 2 große Stück)

1 TL Salz

Für das Sugo:

300 g veganes Faschiertes (Erbsenprotein)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Lorbeerblatt

½ TL Zimt

2 EL Oregano gerebelt

Bechamelsauce:

20 g Butter

2 EL Mehl

500 ml Milch

1 Prise Muskatnuss gerieben

2 Eier

100 g Parmesan gerieben, davon 20 g in Bechamelsauce



Zubereitung

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Wasser gar kochen. Abkühlen lassen.

Während die Kartoffeln kochen, die Melanzani waschen. Die Enden abschneiden und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf eine Küchenrolle legen und mit Salz leicht würzen. Dann die Melanzanischeiben ca. 15 Minuten liegen lassen.

Für das Sugo die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Dann etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin bei starker Hitze Zwiebel und Knoblauch anrösten und das vegane Faschierte dazu geben und ebenso rösten. Mit den stückligen Tomaten aufgießen und mit den Lorbeerblättern, Zimt, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren und bei schwacher Hitze schmoren lassen. Zum Schluss das Sugo mit Salz, Pfeffer und Zimt nochmal abschmecken.

Die Melanzanischeiben mit Küchenrolle trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier legen, damit überschüssiges Öl aufgesaugt wird. Je nach Pfannengröße sind etwa drei Durchgänge erforderlich, bis alle Scheiben gebraten sind. Bei jedem Bratvorgang nach Bedarf etwas Olivenöl nachgießen. Währenddessen die gekochten Kartoffeln in Scheiben (ca 4mm) schneiden.

Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl hinzugeben. Unter ständigem, schnellem Rühren mit dem Schneebesen für ca. 1 bis 2 Minuten bei schwacher Hitze anschwitzen bis es goldgelb ist. Dann die Milch nach und nach unterrühren und die Béchamel aufkochen lassen. Zum Schluss 20 g vom geriebenen Käse unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nochmals glattrühren, von der Platte ziehen und 2 Eier unterrühren.

Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und das Backrohr auf ca. 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Jetzt muss das Moussaka nur noch geschichtet werden. Ich mache jede Schicht (außer Bechamel) immer zweimal, du kannst aber auch nur eine Lage pro Zutat verwenden. Zuerst den Boden der Auflaufform mit den Kartoffelscheiben auslegen. Danach das Sugo gleichmäßig darüber verteilen. Anschließend die Melanzanischeiben dachziegelartig darauflegen. Zum Schluss die Béchamelsauce gleichmäßig über die oberste Schicht gießen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und das Moussaka etwa 40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

