Veggie Moussaka mit Linsen & Aubergine

dazu frischer Salat

30

Viel Gemüse | wenig Vorbereitung | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen

Aubergine

braune Linsen

junger Gouda, gerieben

Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Kirschtomaten (Dose)

Schmand

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Balsamico Creme

Salatherz (Romana)

Mozzarella (vegetarisch)

Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine **NL** | **ES** | **MA**	1	1,5**	2
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
junger Gouda, gerieben **7)**	0 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Schmand **7)**	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)**	5 g	7,5 g**	10 g
Balsamico Creme **14)**	12 g	12 g	24 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Mozzarella (vegetarisch) **7)**	125 g	0 g	0 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2981 kJ/712 kcal
Fett	5,3 g	38,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,6 g
Kohlenhydrate	7,3 g	53,2 g
– davon Zucker	5,2 g	37,7 g
Eiweiß	4,4 g	32,2 g
Salz	0,53 g	3,89 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1

Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Linsen und **Kirschtomaten** durch ein Sieb abgießen.

Aubergine zuerst in 1 cm Scheiben, diese dann in 1 cm Würfel schneiden.

2

Aubergine backen

Auberginenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auberginenwürfel 20 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.

3

Für den Auflauf

In einer Auflaufform **Kirschtomaten**, **Linsen**, „**Hello Souflaki**“ **(Achtung: scharf!)**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und gleichmäßig verteilen.

4

Schmand-Mischung zubereiten

In einer kleinen Schüssel „**Hello Muskat**“ mit 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] heißem **Wasser*** glattrühren.

Schmand unterrühren.

Romana Salat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

5

Gratinieren

Gebackene **Auberginenwürfel** auf der **Linsenmischung** verteilen.

Schmand-Mischung gleichmäßig über den **Auflauf** verteilen.

Mit **Käse** belegen und 10 Min. im Ofen gratinieren lassen.

Inzwischen in einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salat unter das **Dressing** heben.

6

Anrichten

Vegetarisches Moussaka auf Teller verteilen und mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
http://www.hellofresh.de/freunde