

Veganes Moussaka-Rezept mit Vemondo veganem Hack

Zeit gesamt
1h



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	100 g
Auberginen	2 St.
Salz	
Öl	3 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Vemondo veganes Hack	500 g
Tomaten, gehackt	800 g
Rotwein, trocken	200 ml
Zucker	1 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Majoran, getrocknet	0.5 TL
Sojadrink	400 ml
Margarine, vegan	2 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliven, schwarz	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, mittlerer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem hohen Gefäß Cashewkerne in heißem Wasser einweichen. Auberginen waschen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit 2 EL Öl bestreichen und salzen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.
2. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo veganem Hack ca. 5 Min. krümelig anbraten. Knoblauch und Zwiebel zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Anschließend mit gehackten Tomaten und Rotwein ablöschen. Tomatensauce mit 1 TL Zucker, Salz, Chili, Thymian und Majoran würzen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
4. Für die Bechamelsauce Cashewkerne abgießen und in einem hohen Gefäß mit 400 ml Sojadrink aufgießen. Mithilfe eines Pürierstabs cremig pürieren. In einem Topf 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. 1 EL Mehl zugeben und glatt rühren. Mit Cashewkernsauce ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Oliven abtropfen und in Ringe schneiden. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Hälfte der Kartoffeln und die Hälfte der Auberginenscheiben in die Auflaufform legen. Tomatensauce darübergeben. Dann die übrigen Auberginenscheiben darauf verteilen und zum Schluss die Cashewkern-Béchamel-Sauce auf dem Moussaka verteilen. Veganes Moussaka für ca. 30 Min. im Ofen goldgelb backen.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Bechamelsauce mit Cashewkernen kannst du auch veganen Reibekäse nehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	870 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	46 g