

# Moussaka

Zubereitungszeit: 70 min

Möglich für: 1.-8. Woche

## Zutaten

50-300g	Rohe Kartoffeln
70-150g	Rinderhack
1	Eiklar
1	Große Aubergine
50ml	Sojamilch light
1	Große Zwiebel
1	Kleine Dose passierte Tomaten
1	Knoblauchzehe
80ml	Rinderbrühe
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln in einen Topf ca. 20min kochen, bei Bedarf pellen und in Scheiben schneiden
2. Die Aubergine in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden
3. Die Aubergine auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Bedarf würzen und bei 240° rund 25min backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden
4. In der Zeit die Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne

anbraten

5. Nach Belieben würzen
6. Nachdem das Hackfleisch Farbe bekommen hat, den Knoblauch und die Lorbeerblätter hinzufügen
7. Nun mit der Rinderbrühe ablöschen
8. Sobald die Flüssigkeit etwas aufgenommen wurde, die passierten Tomaten hinzufügen und abgedeckt für 10-15min auf niedriger Temperatur köcheln lassen
9. Nun die Petersilie dazugeben und erneute 5min ziehen lassen
10. Das Eiklar mit der Sojamilch verquirlen und nach Belieben würzen
11. Die Auberginen und –Kartoffelscheiben und die Hackfleischsoße in einer Ofenform abwechselnd schichten, sodass die Aubergine den Boden der Ofenform bedeckt und die Soße die letzte Schicht des Moussakas darstellt
12. Am Ende die Ei-Masse darüber geben
13. Die Auflaufform bei 180° Umluft für 40min im Ofen backen lassen, bis das Eiklar vollständig gestockt ist

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 50g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 100g. Bitte verwende die Menge der Kohlenhydrate, die in deinem Ernährungsplan vorgesehen ist und beachte dabei, dass du bei Kartoffeln gerne die doppelte Menge verwenden kannst.