

Rezept

Moussaka ohne Fleisch

Ein Rezept von Moussaka ohne Fleisch, am 23.04.2024

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe (Instant)	Salz, Pfeffer
Chilipulver	100 g feine Sojaschnetzel
600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
2 kleine Auberginen (ca. 500 g)	Olivenöl
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	2 EL Butter
100 ml trockener Rotwein	1 Dose Tomaten (800 g)
5 EL Tomatenmark	1 TL Zimtpulver
1 1/2 TL Chilipulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL edelsüßes Paprikapulver	3 TL Mehl
200 ml Milch	150 g Crème fraîche
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss	2 Eier
2 Tomaten	Backpapier für die Bleche
Fett und Paniermehl für die Auflaufform	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Chilipulver kräftig abschmecken. Die Sojaschnetzel darin einweichen (Step 1). Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser in ca. 15-20 Min. gar kochen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Zucchini und Auberginen waschen, putzen und längs in ca. 5 mm schmale Scheiben schneiden. Das geht am besten mit der Brotschneidemaschine. Die Scheiben auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen, dünn mit Öl bestreichen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und die Temperatur auf 180° (Umluft 160°) reduzieren.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Die Sojaschnetzel in einem Sieb gut ausdrücken. 1 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz glasig braten. Die Sojaschnetzel dazugeben und kräftig anbraten. Den Knoblauch dazugeben und alles mit dem Wein ablöschen. Die Dosentomaten mit Flüssigkeit pürieren und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Mit Zimt, 1 TL Chilipulver, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. 5 Min. bei schwacher Hitze leise kochen lassen, salzen und pfeffern und vom Herd nehmen. Die Petersilie unterrühren.

5. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen (Step 2). Die Milch portionsweise einrühren und jeweils aufwallen lassen. Wenn eine glatte Sauce entstanden ist, die Crème fraîche einrühren. Mit 1/2 TL Chilipulver und Muskat würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce vom Herd nehmen. 2 Eier verquirlen und in die Sauce einrühren.

6. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kartoffeln pellen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform ausfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Zunächst die Kartoffeln darin verteilen, ein Drittel der Sojaschnetzel darüber geben und mit der Hälfte der Tomaten belegen. Nun die Auberginenscheiben darauf geben (Step 3), darüber ein weiteres Drittel Sojaschnetzel. Die Zucchinis Scheiben darauf schichten und den Rest der Sojaschnetzel darauf verteilen. Mit den restlichen Tomatenscheiben belegen, die Sauce darüber gießen und im heißen Ofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. backen.