



Gyros-Moussaka - Auberginenauflauf mit veganem Gyros



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Auberginen	2 St.
Salz	
Knoblauchzehen	3 St.
Öl	3 EL
Vemondo veganes Gyros mit Zwiebeln	600 g
Rotwein, trocken	150 ml
Tomaten, gehackt	250 g
Pfeffer, schwarz	
Margarine, vegan	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Haferdrink	300 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Vemondo Reibegenuss	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier,
Sieb, Schneebesen

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Aubergine waschen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffeln verteilen und für ca. 10 Min. backen. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Aubergine beidseitig ca. 5 Min. goldbraun braten. Kartoffeln und Aubergine beiseitestellen. In der Pfanne veganes Gyros mit Zwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Mit Rotwein und gehackten Tomaten ablöschen, ca. 5 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem Topf auf mittlerer Stufe Knoblauch, Margarine und Mehl vermengen. Nach und nach Haferdrink mit einem Schneebesen einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und beiseitestellen.
4. In eine Auflaufform Tomaten-Gyros geben, darauf Kartoffeln und Aubergine verteilen. Béchamel-Sauce darauf verstreichen, mit Vemondo Reibegenuss bestreuen und für ca. 15 Min. goldbraun backen.
5. Moussaka auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen veganes Zaziki und Baguette. Die Aubergine ist gut fürs Herz und den Darm und wirkt entzündlich.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	634 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	29 g