



Veganes Moussaka

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Vemondo veganes Hack	275 g
Olivenöl	5 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Tomatenmark	50 g
Thymian, gerebelt	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Vemondo Reibegenuss	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Kartoffeln schälen und waschen.
2. In den Mixbehälter Kartoffeln geben und 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Kartoffeln in eine Schüssel umfüllen. Zwiebel und Knoblauch in den Mixbehälter geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Vemondo Hack und 2 EL Olivenöl zugeben und Anbratstufe/5 Min. garen.
3. Anschließend Kartoffeln, gehackte Tomaten, 100 ml Wasser, Tomatenmark, Thymian, Oregano, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen. Sauce in die vorbereitete Auflaufform umfüllen und ca. 15 Min. vorbacken.
4. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Währenddessen Auberginen trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Auberginenscheiben nacheinander ca. 3 Min. goldbraun braten.
5. Auberginenscheiben in der Auflaufform verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen. In einer Schüssel Reibegenuss mit 1 EL Olivenöl vermengen und auf dem Moussaka verteilen. Erneut ca. 15 Min. backen. Anschließend veganes Moussaka vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	28 g