

Mussaka (Auberginen-Kartoffel-Auflauf) mit Gurkensalat oder Tsatsiki

Auflauf (Backofen)

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

6-8 Kartoffeln, 2 Auberginen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 180-200 g Veggies-Hack* (z.B. Berief 'Soja Fit' o.ä. [Aldi, Edeka, etc.]), 2-3 EL Sojasoße, Oregano, 1 EL Tomatenmark, 1 Ds. geh. Tomaten, Rosmarin, Salz, Pfeffer, 1 gestr. TL Zimt, Öl zum Braten; Béchamelsoße: 2 EL pflanzl. Butter, 2 EL Mehl (od. ca. 2 EL Hefeflocken), 125 g Pizzaschmelz** (z.B. Wilmersburger), 400-500 ml Hafer- od. Sojamilch, Muskatnuss, Salz.

Zubereitung:

Pellkartoffeln kochen, gepellt in Scheib. schneid.; Auberginen in Scheib. anbraten; kleingeschn. Zwiebel & Knoblauch glasig anbraten; Veggies-Hack scharf anbraten; Oregano, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, geh. Tomaten, Zimt & angebr. Zwiebeln & Knoblauch hinzu; Béchamelsoße: Butter schmelzen, Mehl, Sojamilch & verrührten 'Käse', hinzu (jew. aufkochen), mit Salz & Muskat würzen; dann in Auflaufform schichten: Veggies-Hack, Kartoffeln & Rosmarin, 'Hack', Auberginen, 'Hack', Béchamelsoße; 20-30 min. überbacken (ca. 200 °C).

-> Tsatsiki (siehe Extra-Rezept!) oder Gurkensalat herstellen.

Variationen:

altern.: Auberginen & rohe Kartoffeln (in Scheib.) mit Rosmarin, Salz & Öl für ca. 20 min. im Backofen vorgaren;

*) altern.: 150 g Sojagranulat (mind. 6-12 Std. marinieren! Siehe Extra-Rezept!);

***) altern.: 100 g gerieb. No Muh Rezent od. Cheezly ('Käse', div. Sorten).

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2014 / BGL 2016

Links:

<http://dieumsteiger.blogspot.de/2012/02/moussaka-vegan.html>

Bilder:

