SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Veganes Moussaka mit Pistazien-Béchamel

Zubereitungszeit: 40 min

Kochzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für das Moussaka

250 ml Wasser, heiß (für das Sojagranulat)

800 g Geschälte Tomaten

2 St. Zwiebeln, in Würfel geschnitten

2 St. Knoblauchzehen, gehackt

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Zimtpulver

1 Zweig(e) Rosmarin

1 St. Lorbeerblatt

3 EL Tomatenmark

150 l Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

1 TL Zucker

350 g Kartoffeln, festkochend

1 St. Große Aubergine, in Scheiben geschnitten

100 g Vegane Streukäsealternative

Etwas Frische Petersilie zum Servieren

Für die Pistazien-Béchamel

150 ml Sojadrink

100 g Pistazien, eingeweicht in etwas Wasser

50 g Vegane Streukäsealternative

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise(n) Muskat

Etwas Salz & Pfeffer

-

1. Das Sojagranulat in eine Schüssel geben, mit 250ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und das Wasser auspressen. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel etwa 3 Minuten andünsten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Tomatenmark und das Sojagranulat hinzufügen und einige Minuten anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomaten und Gewürze in den Topf geben und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Währenddessen die Kartoffeln kochen, anschließend ausdampfen lassen und in 1-Zentimeter-dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen ebenfalls in gleichmäßige Scheiben schneiden, salzen und ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne

von beiden Seiten in Olivenöl anbraten.

2. Für die Pistazien-Béchamel die eingeweichten Pistazien und die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Beiseitestellen.

3. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bestreichen und die Kartoffelscheiben darin auslegen. Dann die Auberginenscheiben darüber schichten und die Tomatensauce darauf verteilen. Die Pistazien-Béchamel darüber gießen und den veganen Streukäse- bzw. Parmesanersatz gleichmäßig darüberstreuen. Das Moussaka für ungefähr 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren. Schmeckt (fast) wie beim Griechen, ist aber alles pflanzlich!