



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Griechische Moussaka

- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 250 g GEFRO Sauce Bolognese
- 30 g GEFRO Helle Soße EDEL & GUT
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Auberginen
- 50 g Gravierakäse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 0,5 TL Zimt
- Oregano

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Griechische Moussaka

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,9 g Fett 40,6 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 12,5 g Ballaststoffe
449 kcal Brennwert

1 Auberginen vorbereiten & anbraten:

Von 600 g Auberginen den Stielansatz entfernen und die Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze nach und nach goldbraun anbraten.

2 Bolognese kochen:

250 g GEFRO Sauce Bolognese mit dem Schneebesen in 1 Liter kaltes Wasser einrühren, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Zur Seite stellen.

3 Zwiebel-Knoblauch-Mischung zugeben:

1 Zwiebel schälen und würfeln, in 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra goldgelb andünsten. 3 Knoblauchzehen schälen, fein hacken, zugeben und kurz weiter dünsten. Alles zur Bolognese geben, 1/2 TL Zimt und 1 TL Oregano untermischen und ein paar Minuten weiterköcheln lassen. Dann beiseitestellen.

4 Helle Soße zubereiten:

30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut in 300 ml warmes Wasser einrühren und 1 Minute köcheln lassen. 50 g geriebenen Gravier- oder Parmesankäse einrühren.

5 Moussaka schichten:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln. Die Hälfte der Auberginenscheiben einlegen und mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Die Bolognese darauf verteilen, mit den restlichen Auberginen bedecken und die Helle Soße darübergeben.

6 Backen & Servieren:

Die Moussaka ca. 25 Minuten im Ofen backen, etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden. Auf Tellern anrichten, mit frischem Oregano dekorieren und heiß servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Dieser Auflauf lässt sich wunderbar variieren - z. B. mit Zucchini, Paprika oder einer Mischung verschiedener Gemüsesorten. Variante: Für eine besonders cremige Kruste kann vor dem Backen etwas extra Gravier- oder Parmesankäse über die Helle Soße gestreut werden.