



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Griechische Moussaka

- GEFRO Natives Olivenöl
- GEFRO Sauce Bolognese
- GEFRO Balance Helle Soße EDEL & GUT
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Auberginen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 0,5 TL Zimt
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 50 g Gravierkäse
- Zweige Oregano

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Griechische Moussaka:** Von 600 g Auberginen den Stielansatz entfernen und die Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einpinseln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze nach und nach golden anbraten.

250 g **GEFRO Sauce Bolognese** mit dem Schneebesen in 1 Liter kaltes Wasser einrühren, aufkochen, dann 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Dann zur Seite stellen.

1 Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** goldgelb andünsten. 3 Knoblauchzehen ebenfalls schälen, fein hacken, zu den Zwiebeln geben, noch kurz weiter dünsten und dann zur Bolognese geben. Nun 1/2 TL Zimt und 1 TL getrockneten Oregano untermischen und ein paar Minuten weiter köcheln lassen. Dann zur Seite stellen.

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

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

Eine Auflaufform mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einpinseln, mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen und anschließend die Scheiben mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen. Dann die Bolognese draufgeben, mit den restlichen Auberginenscheiben bedecken und die Helle Soße darüber verteilen.

Im Ofen ca. 25 Minuten backen. Die fertige Moussaka aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Moussaka in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten, mit ein paar Zweigen Oregano dekorieren und heiß servieren.

Tipp: Diesen Auflauf können Sie auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten, wie z. B. Zucchini, Paprika, etc.