



Veggie-Moussaka

mit erfrischendem Zitronenjoghurt und Rucola



HELLO GELBE LINSEN

Unsere gelben Linsen sind eigentlich geschälte braune Linsen. Neben ihrem würzigen Eigengeschmack punkten sie auch durch eine kurze Garzeit!



Aubergine



Zwiebel



Knoblauchzehe



braune Champignons



gelbe Linsen



gehackte Tomaten



Balsamico-Essig



Basilikum



Zitrone



griechischer Joghurt



Rucola

30 Minuten Stufe 2

leichter Genuss Veggie

Mhhh ... Heute gibt es den griechischen Klassiker Moussaka mal in der vegetarischen Variante. Die Aubergine wird im Ofen gebacken, während das herzhafte Linsengemüse zubereitet wird. Dazu gibt es einen erfrischenden Zitronenjoghurt und knackigen Rucola. Lass Dir dieses **schnelle** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **150 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibe**, eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**. Entdecke die **Veggie-Moussaka**.



1 ZU BEGINN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, beides fein hacken. **Champignons** ebenfalls fein hacken.



2 LINSEN VORBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Stufe erwärmen, gehackte **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Gelbe Linsen** zufügen, mit **gehackten Tomaten**, **Balsamico-Essig** und 150 ml [300 ml] heißem **Wasser** ablöschen. Dann mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe 15 – 20 Min. weiterköcheln lassen, gelegentlich umrühren.



3 AUBERGINE ZUBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, dann **Aubergine** längs in 6 [12] Scheiben schneiden. **Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** darüber träufeln, etwas **salzen** und **pfeffern** und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie schön weich sind.



4 WÄHRENDEDESSEN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und diese fein hacken. ½ vom gehackten **Basilikum** ins **Linsengemüse** geben. Schale der **Zitrone** abreiben, dann **Saft** auspressen. In einer kleinen Schüssel **Zitronenabrieb** mit **griechischem Joghurt** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** damit vermischen.



6 ANRICHTEN

Rucola auf Teller verteilen. Je eine **Auberginenscheibe** daneben anrichten, etwas **Linsengemüse** darübergeben, diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Restliches gehacktes **Basilikum** darüberstreuen, dann zusammen mit dem **Zitronenjoghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
gelbe Linsen 15)	100 g	200 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Balsamico-Essig 1) 12)	6 ml ☉	12 ml
Aubergine ES	1	2
Basilikum	10 g	20 g
Zitrone IT	½ ☉	1
griechischer Joghurt (10 % Fett) 7)	200 g	400 g
Rucola	75 g	150 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	290 kJ/70 kcal	1938 kJ/462 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	8 g	49 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch **12)** Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **IT:** Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!