

Moussaka vegetarisch

(Rezept: Robert Bock, Regensburg – ovo-lakto-vegetarisch)



Fotos vom Entstehungsprozess findest du hier: <https://www.spyridoulas.de/kochrezepte/rezepte-mit-100-moussaka/moussaka-vegetarisch/>

Was du brauchst ...

(für ein großes Tapsi oder eine rechteckige Reine/Auflaufform)

- 2 -3 mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln (je nach Grundfläche der Auflaufform)
- 1 große Aubergine
- 500g Champignons
- 1 mittelgroße Gemüsezwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Karotte
- 250-300g passierte Tomaten
- [Spyridoula's 100% Greek Extra Virgin Olive Oil](#) (reichlich)
- 4 gehäufte TL Gewürzmischung [Spyridoula's 100% MOUSSAKA](#)
- [Spyridoula's 100% Griechisches Meersalz](#)
- 450-500g Griechischer Joghurt (10% Fett)
- 3 Eier
- ca. 75-100g geriebener Graviera oder Kefalotiri (ersatzweise: Parmesan, Grana oder Pecorino)
- Ein paar Mühlenumdrehungen [Spyridoula's 100% To Mystiko](#)

Los geht's ...

1. Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen und die Karotte fein würfeln. In 2-3 EL Olivenöl in einer Schmorpfanne (hochwandig) Farbe nehmen lassen. Champignons in 2 mm dicke Scheiben schneiden und mit 3 gehäuften TL Spyridoula's 100% MOUSSAKA dazugeben. Gut durchmischen und bei geschlossenem Deckel auf Hitze 7 von 10 Flüssigkeit ziehen lassen. Anschließend ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren bei Hitze 5/10 das Wasser der Pilze verdampfen lassen. Herd ausschalten und auf Resthitze ruhen lassen.
2. Kartoffeln schälen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden/hobeln. Boden des Tapsi mit Olivenöl großzügig napieren, leicht mit Meersalz bestreuen und die Kartoffelscheiben darin flächendeckend auslegen.
3. 2 Knoblauchzehen, 50ml Olivenöl und 1 gute Prise Meersalz in einem Mixer oder mit dem Pürrierstab zu einer Creme verarbeiten und die Hälfte über die Kartoffeln pinseln.
4. Tapsi auf unterer Schiene in den Backofen. Diesen auf 170 Grad Umluft stellen, einschalten und 20 Minuten garen.
5. Derweil Aubergine in 0,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier ausgelegt ausbreiten, leicht salzen und mit Olivenöl bepinseln.
6. Sobald die 20 Minuten um sind, das Backblech mit den Auberginenscheiben auf mittlerer Schiene zu den Kartoffeln in den Ofen geben. Weitere 20 Minuten garen.
7. Derweil 200g passierte Tomaten mit der anderen Hälfte des Knoblauchöl und 1 gehäuften TL Spyridoula's 100% MOUSSAKA vermischen.
8. Auberginenscheiben über den Kartoffelscheiben gleichmäßig auslegen.
9. 2/3 der Tomatencreme über den Auberginenscheiben verteilen
10. Pilzmasse gleichmäßig darüberschichten, 1/3 des Käses darüber verteilen. Im noch warmen Ofen warmhalten.
11. Aus dem Joghurt, den Eiern, etwas Meersalz und Spyridoula's 100% To Mystiko und 1/3 des Käses mit dem Schneebesen eine glatte Creme rühren und obenauf geben.
12. Mit dem verbliebenem Drittel des Käse bestreuen.
13. Backofen auf 170 Grad Umluft aufheizen und die Moussaka auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen, bis sie goldgelb bis braun ist.

Dazu passt:

- [Griechischer Krautsalat](#)
- [Griechischer Tomatensalat](#)
- Ein fruchtbetonter, trockener Weißwein. Z.B. mein [Assyrtiko](#) oder ein trockener [Roditis](#)

Gutes Gelingen und kali orexi!

*Deine
Spyridoula*