

Rezept des Monats – Mai 2017

Moussaka mit Bulgur und Tomatensoße



Zubereitung:

Die Auberginen waschen, in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Dann den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken.

Bulgur in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 30 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffelscheiben in Salzwasser gar kochen. Die gesalzene Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, in Olivenöl goldbraun braten und beides beiseite stellen.

Knoblauch und Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen, den Bulgur dazugeben und mit den Tomaten aufgießen. Bei mittlerer Hitze einreduzieren und quellen lassen, mit den Gewürzen abschmecken und beiseite stellen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, das Reismehl mit etwas kalter Milch anrühren, hinzugeben und zusammen mit der restlichen Milch sämig kochen.

Lagenweise die Kartoffeln, Auberginen und den Bulgur in eine gut gefettete Auflaufform schichten, mit Sauce begießen und mit Käse bestreuen. Bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Für die Tomatensoße: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Zucker und Tomatenmark kurz mitdünsten, dann die Tomaten zugeben, gut durchrühren und alles bei milder Hitze zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit Oregano, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und nochmals aufkochen lassen.

Tipp:

Eine größere Menge Soße kochen und heiß in saubere Schraubverschlussgläser füllen. Das ist die perfekte Vorbereitung für leckere Gerichte, auch wenn mal wenig Zeit zum Kochen ist.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Moussaka:

500g Auberginen
500g Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
125g Bulgur
Olivenöl
250ml passierte, gut gewürzte Tomaten (aus dem Glas)
Meersalz, Pfeffer, Kräuter der Provence
500ml Gemüsebrühe
50g Reismehl
500ml Milch
250g geriebenen Käse

Für die Tomatensoße (800ml):

5 Stiele Oregano
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Ei Öl
1 EL Tomatenmark
½ TL Zucker
2 Dosen Pizzatomaten, (à 400 g)
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Alle Rezepte unter:

www.seezeit.com/rezept-des-monats

