



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

Einkaufszettel

Griechische Moussaka

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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				

Griechische Moussaka

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 Graviere- oder Parmesankäse über die Helle Soße gestreut werden.