

# Vegetarische Moussaka ★★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 500 g Auberginen
- 500 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Rapsöl
- 1 leicht gehäufter EL Mehl
- 100 ml fettarme Milch (1,5% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Zimt
- 1 Ei (Klasse M)
- 1 EL Sojamehl (vollfett)
- 2-3 TL getrockneter Thymian

Auberginen und Zucchini waschen und putzen. Die Hälfte der Zucchini in Scheiben schneiden, die restliche Zucchini und Aubergine grob würfeln. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Gemüsebrühe aufkochen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Auberginen- und Zucchiniwürfel 10 Minuten vorgaren. Das Gemüse abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen.

Das Öl erhitzen, Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und kurz anschwitzen. Die Milch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die abgossene Brühe hinzufügen, wieder gut unterrühren und unter Rühren aufkochen. Einige Minuten kochen lassen; mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Vom Herd nehmen und Ei sowie Sojamehl unterrühren.

Gemüsewürfel und Kartoffeln in eine Auflaufform füllen, mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Danach die Soße darüber geben und die Tomaten- sowie Zucchinischeiben darauf verteilen.

Im heißen Backofen etwa 25 Minuten überbacken.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. 400 kcal, 21 g Eiweiß, 10 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 16 g Ballaststoffe