

Veganes Moussaka

Zeitintensive Zubereitung

2 Auberginen
5-6 große Kartoffeln
4 große, vollreife Tomaten
1 große, rote Zwiebel
1 gehäufte TL Knoblauch-Püree
80 g Sojagranulat
2 gehäufte EL Grünkern
NEMEON Olivenöl
2 EL Tomatenmark
ca. 200-250 ml trockener Rotwein
ca. 1/2 L Hafermilch
2 EL Mehl



Pfeffer, Meersalz, Piment, Zimt, Oregano, Lorbeer, Kreuzkümmel, Muskatnuss

Grünkern fein mahlen und in einer trockenen Pfanne unter gelegentlichem Umrühren anrösten bis dieser eine leicht bräunliche Färbung annimmt (das gibt dem Essen eine herrlich rauchige Note). Danach zur Seite stellen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen und ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, beides zusammen in einer Auflaufform mit einer kräftigen Prise Meersalz vermengen und etwas durchziehen lassen.

Währenddessen den Sud für das Sojagranulat vorbereiten (siehe Papoutsakia-Rezept).

Wegen der unterschiedlichen Garzeit der Kartoffel- und Auberginenscheiben diese nacheinander in einer großen, flachen Pfanne mit Olivenöl beidseitig gut anbraten. Die Auberginenscheiben benötigen etwas mehr Öl, da sie sich zu Beginn der Bratzeit stark vollsaugen. Danach beides zur Seite stellen. Während der Anbratzeit des Gemüses kann man die Tomaten und Zwiebeln schon mal in kleine Würfel schneiden.

Dann das Sojageschnetzelte noch einmal kräftig im Sieb ausdrücken, die Lorbeerblätter entfernen und in reichlich Olivenöl scharf anbraten. Nach etwa 3-4 Minuten kann man die Zwiebeln und das Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Wenn das Sojageschnetzelte eine gute Färbung hat und die Zwiebeln glasig sind, löscht man das ganze mit einem kräftigen Schluck Rotwein ab, kurz aufköcheln lassen, schließlich die Tomatenwürfel, Knoblauchpüree und den gerösteten Grünkern hinzugeben. In der abgedeckten Pfanne ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme einköcheln. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Piment, Kreuzkümmel und einer Miniprise Zimt abschmecken.

Schließlich den Boden einer Auflaufform mit ein wenig Sauce bedecken und abwechselnd Auberginen, Kartoffeln und Sauce aufschichten.

Der Backofen kann jetzt schon auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pfanne gut restentleeren, noch einmal einen kräftigen Schluck NEMEON Olivenöl darin erhitzen, zwei bis drei Lorbeerblätter hineingeben und mit Mehl anschwitzen, bis das Mehl eine ganz leichte Färbung annimmt, nun vorsichtig unter ständigem Rühren mit der Hafermilch aufgießen und mit Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise (am besten frisch geriebener) Muskatnuss abschmecken. Das ganze aufköcheln lassen, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht. Diese Sauce nun über das aufgeschichtete Moussaka geben und mit einer dünnen Schicht Paniermehl* bestreuen.

Das Ganze darf nun für ca. 45 Minuten in den Ofen.

*Wir machen unser Paniermehl immer selbst, in dem wir unser trockenes Brot im Küchenhäsler fein mahlen.