

Linsen-Moussaka

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 grüne Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 175 g Linsen
- 150 ml Rotwein
- 400 g stückige (aus der Dose) Tomaten
- Salz
- frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 1 EL frischer, gehackter Oregano
- 2 große Auberginen
- 200 ml (15% Fett) Kochsahne
- 1 Ei
- 200 g fettarmer Frischkäse
- 50 g (bis 30 % Fett) Parmesan
- Muskat

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Zwiebel schälen und hacken. Knoblauch abziehen und durchpressen oder sehr fein würfeln. Paprika waschen, putzen, sorgfältig entkernen und klein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin weich braten. Linsen, Rotwein und Tomaten dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Währenddessen Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, sehr dünn mit Öl bepinseln und etwa 20 Minuten im Ofen rösten. Sie sollen leicht braun werden - gegebenenfalls die Backzeit noch verlängern. Dabei kontrollieren, dass sie nicht verbrennen. Die gerösteten Auberginen herausnehmen, beiseite stellen und den Backofen auf 200 Grad herunterschalten.

In einer hohen Schüssel Kochsahne, Ei und Frischkäse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine Auflaufform abwechselnd Linsensoße und Auberginenscheiben schichten. Mit einer Lage Auberginen abschließen. Die Frischkäsesoße darüber gießen. Etwa 30 Minuten im Ofen backen. Währenddessen den Parmesan reiben. Die fertig gebackene Moussaka mit frischem Parmesan garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen