

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Foto: © bigstockphoto.com / Timolina / 97448249

**Reste  
verwenden**

VEGETARISCHE  
*Moussaka*



# Vegetarische Moussaka

 4 Portionen

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 65,4 kcal | Eiweiß 2,34 g  
Fett 2,45 g | Ballaststoffe 1,11 g | Kohlenhydrate 8,8 g

## ZUTATEN

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Vollkornmehl
- 500 ml Kuhmilch 1,5% Fett
- 4 Stück Wacholderbeere
- etwas Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 350 g Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 50 g Parmesan

Allergene: Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), kann Gluten enthalten.

## ZUBEREITUNG

- 1 | **Aubergine** und **Zucchini** waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas **Olivenöl** anbraten.
- 2 | **Soße**: **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. In Öl anschwitzen, **Mehl** dazugeben und mit der Hälfte der **Milch** verrühren. Die restliche Milch und die **Wacholderbeeren** dazugeben und aufkochen. Die Soße mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken.
- 3 | **Kartoffeln** garen, pellen und in Scheiben schneiden. **Tomaten** waschen und in Scheiben schneiden.
- 4 | Den Boden der Auflaufform mit Auberginen auslegen und etwas Soße hinzugeben.
- 5 | Kartoffeln, Tomaten, Zucchini und Soße schichtweise hineingeben und mit der Soße abschließen. Mit **Parmesan** bestreuen.
- 6 | Bei 180°C ca. 45 Min. backen.

**Tipp:** Der Auflauf kann am Tag vorher gut vorbereitet und am Tag selber überbacken werden. Kartoffeln vom Vortag verwendbar.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](https://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)