

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de  
www.EZ-Ortenau.de



## Linsen-Moussaka

Zutaten:	Zubereitung:
<p>1 Zwiebel 1 Rote Paprikaschote</p> <p>1 EL Öl 175 g Rote Linsen 200 ml Rotwein 400 g gestückelte Tomaten</p> <p>1 TL Salz ¼ TL Pfeffer 1 TL Oregano</p>	<p>Schälen, fein würfeln. Waschen, halbieren, entkernen in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne erhitzen, Gemüse andünsten. Dazu geben. Ablöschen (Alternativ Gemüsefonds). Zugeben.</p> <p>Würzen.</p>
<p>2 große Auberginen/ Zucchini 1 EL Öl</p>	<p>Waschen, längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech legen. Die Scheiben dünn bepinseln. Im Backofen bei <b>200 Grad Heißluft ca. 20 Minuten</b> hellbraun rösten.</p>
<p>200 ml Milch 3,5% Fett 200 g fettreduzierter Frischkäse 1 Ei Salz, Pfeffer, Muskatnuss</p>	<p>Verrühren.</p> <p>Würzen.</p>
<p>Abwechselnd Linsensoße und Auberginen in eine Auflaufform einschichten. Die Käsesoße darüber verteilen.</p>	
<p>50 g geriebener Käse</p>	<p>Darüber streuen und im Backofen für <b>30 Minuten bei 180 Grad Heißluft</b> goldgelb backen.</p>

