

Moussaka-Schiffchen

Zutaten (für 1 Schiffchen)

für die Füllung:

1 Aubergine
40 g Linsen, trocken (beliebige Sorte, ohne Einweichzeit)
100 g Kartoffeln
½ Zwiebel
½ Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
ca. ¼ L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano

für die Béchamelsoße:

10 g Pflanzenmargarine
10 g Mehl
¼ l Haferdrink (oder andere Pflanzenmilch)
Salz, Pfeffer, etwas Muskat



Zubereitung

Backofen vorheizen auf 180°C Ober-/Unterhitze.

Füllung:

Die Aubergine längs halbieren und mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, salzen und beiseite stellen.

Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Im Salzwasser bissfest garen.

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Die gekochten Linsen dazu geben und kurz anbraten.

Die gehackten Tomaten, Auberginenfruchtfleisch und Tomatenmark dazu geben und einige Minuten köcheln lassen. Immer mit etwas Brühe aufgießen. Die Füllung sollte aber nicht zu flüssig sein. Mit den Gewürzen abschmecken.

Béchamelsoße:

Pflanzenmargarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazu geben und goldgelb rösten. Mit der Pflanzenmilch ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Die Auberginenhälften mit den Kartoffelscheiben belegen. Die Linsenmasse darauf verteilen und die Béchamelsoße darüber gießen.

Auf dem Ofenrost ca. 30 Minuten backen.