



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 40 min | **Bereidingstijd:** 60 min | **Totale bereiding:** 100 min
Bertyn producten: [Veggie Hack](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Griechische Moussaka mit vegetarischem Seitanhack

Ingrediënten

- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 große Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 - 2 Esslöffel Olivenöl extra vergine (Amanprana)
- 2 Veggie Hack
- Eine Prise Flamuno oder Immuno Botanico-mix (Amanprana)
- 2 Teelöffel Kümmelpulver
- 20 cl Wasser
- 2 Esslöffel gehackte Blattpetersilie
- 1 Glas griechischer Joghurt
- 30 g Feta-Käse
- Tomatensauce

Bereidung

1. Erhitze den Ofen auf 180°C.
2. Spüle die Auberginen ab und trockne sie ab.
3. Steche mit einer Gabel an verschiedenen Stellen Löcher in die Auberginen und lege sie auf ein Backblech.
4. Lass sie 1 Stunde im Ofen garen, bis sie verfärbt und geröstet sind.
5. Dämpfe inzwischen die Kartoffeln in der Schale gar, lass sie abkühlen und schneide sie in kleine Blöckchen.
6. Pelle die Zwiebeln ab und hacke sie fein.
7. Häute die Tomaten und entferne die Samen, schneide die Tomaten danach in kleine Blöckchen.
8. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und frittiere darin die Zwiebel.
9. Hacke den Seitan fein, füge ihn langsam hinzu, während du ihn mit einer Gabel locker rührst.
10. Den Seitan allmählich unterrühren. Lass alles 5 Minuten braten. Die Tomatenstücke dazugeben und mit den Gewürzen und dem Kümmelpulver abschmecken.
11. Füge die Tomatenstückchen hinzu und schmecke sie mit Kräutersalz und Kümmelpulver ab.
12. Füge ein wenig Wasser hinzu und lasse das Ganze eine Viertelstunde sanft schmoren.
13. Rühre ab und zu um und füge schließlich fein gehackte Petersilie hinzu.
14. Halbiere die gerösteten Auberginen und löftele das Fruchtfleisch heraus.
15. Das Fruchtfleisch mit den Gewürzen großzügig würzen.
16. Gieße das warme Auberginenpüree in eine hitzebeständige Schüssel, füge die Kartoffeln hinzu und bedecke alles mit der Seitanmischung.
17. Gieße griechischen Joghurt darüber, ein wenig Tomatensauce und krümele den Feta-Käse darüber. Serviere die Mahlzeit sofort.