

# Rezept September 2024

## Moussaka aus Sauerkraut und Hackfleisch



Pro Portion : 661 Kcal, EW: 33g , Fett: 44g , KH: 41g

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 200g Sauerkraut
- 3 EL Rapsöl
- 2 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Hackfleisch
- 100g Reis
- 100ml Saure Sahne
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Sauerkraut in einem Topf mit kochendem Wasser garen, bis es fast weich ist. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze rösten. Knoblauch, Hackfleisch, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen und 10 Minuten köcheln.

Den Reis unter fließendem Wasser waschen und zu Hackfleisch geben, mit 100ml kochendem Wasser auffüllen und zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Sahne und Ei verquirlen, salzen und pfeffern. Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine Auflaufform mit Öl bepinseln. Sauerkraut ab sieben und die Hälfte vom Sauerkraut hineingeben, mit Hackfleischmischung bedecken und mit 50ml Ei-Sahne Mischung übergießen. Mit restlichem Sauerkraut und restlicher Ei-Sahne-Mischung abschließen. Im Ofen bei 200°C 15-20 Minuten überbacken.