



## Veganes Moussaka mit Belugalinsen

### Zubereitung

**Zutaten für 4 - 6 Personen**  
**Zubereitungszeit 70 Min. + 30 Min.**  
**backen**

- 750 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 2 Tomaten
- 125 g Belugalinsen
- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 TL Zimt
- 100 ml veganer Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose (400g) stückige Tomaten
- 100 g Cashews (eingeweicht)
- 250 ml pflanzliche Milch
- 1 EL weiße Misopaste
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Pflanzenöl zum Braten
- Olivenöl zum Einfetten

1. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Das Wasser salzen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, oder bis ihr mit einer Gabel easy reinstechen könnt. Parallel dazu Linsen in einem weiteren Topf mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen. Einmal aufkochen lassen und anschließend mit einem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, also bis auch die Kartoffeln fertig sind. Die Linsen erst nach dem Kochen salzen.
2. In der Zwischenzeit Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem großen Backblech verteilen und salzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis ihr seht, dass sich Wassertropfen auf den Scheiben bilden.
3. Während die Auberginen Wasser ziehen, die Tomaten in dickere Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
4. Wenn eure Kartoffeln und Linsen gar sind, beides abgießen. Die Linsen erst jetzt salzen und beiseitestellen. Die Kartoffeln kurz abkühlen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Danach ebenfalls beiseitestellen.
5. Die Auberginen sollten nun bereit zum Braten sein. Die Scheiben zunächst gut mit Küchenpapier abtupfen und anschließend nach und nach in einer großen Pfanne mit heißem Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Weiter geht's mit der „Hackfleischschicht“, für die wir die Linsen benötigen. In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze Pflanzenöl erwärmen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 – 3 Minuten anbraten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Sonnenblumenkerne dazugeben und ein paar Minuten weiterbraten. Tomatenmark, Ahornsirup, getrockneten Oregano, Thymian, Majoran und Zimt dazugeben. Mit veganem Rotwein ablöschen und ca. 2 – 3 Minuten einköcheln lassen.
7. Gemüsebrühe, stückige Tomaten und die vorgekochten Linsen dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Heizt den Backofen schon mal auf 180°C vor. Während die Linsenmischung köchelt, bereitet ihr noch die Bechamelschicht vor. Dafür eingeweichte Cashewnüsse, pflanzliche Milch, Misopaste und Hefeflocken im Mixer oder mit einem Pürierstab vermengen, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. In einem Topf Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Anschließend die Cashewmischung dazugeben und immer schön mit einem Schneebesen einrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
9. Ihr habt's fast geschafft! Nun nur noch eure Auflaufform mit Olivenöl einfetten und Kartoffelscheiben hineinlegen. Mit der Hälfte der Auberginenscheiben belegen, die Linsenschicht darauf verteilen und mit den restlichen Auberginen- und Tomatenscheiben bedecken. Zum Schluss die Cashew-Bechamel darauf verteilen und alles bei 180°C ca. 30 Minuten in den Backofen geben.

