

MOUSSAKA RELOADED MIT TOFUHACK UND CASHEW-PETERSILIEN-CREME

ZUTATEN für 2 Personen

Für die Moussaka:

300 g Süßkartoffeln
270 g Auberginen
4 EL Olivenöl
½ TL jodiertes Meersalz
220 g Tofu
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
120 g Tomatenmark
1 TL Agavendicksaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 ml Rotwein

Für die Cashew-Petersilien-Creme:

30 g ungesüßtes Cashewmus
1 EL gehackte Petersilie
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AH! „Tofu eignet sich wunderbar als gesunde, leichte, eiweißreiche Hackalternative. Du musst dich allerdings an die Grundregel Nummer eins halten: ihn mit reichlich Öl ordentlich in der Pfanne anbraten.“

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Backofen auf 250 °C vorheizen. **Süßkartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Auberginen** waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL **Olivenöl** und ½ TL Salz mischen. Süßkartoffeln und Auberginen damit vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15 Minuten auf der obersten Schiene backen, bis das Gemüse leicht Farbe annimmt. Inzwischen den **Tofu** zerbröseln. **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** 1 Minute weiterbraten, salzen, pfeffern und mit **Rotwein** ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen. Für die Creme **Cashewmus** mit 70 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. **Petersilie** unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten Türmchen schichten: dafür abwechselnd 1 Auberginenscheibe, etwas Tofuhack, 1 Süßkartoffelscheibe und etwas Tofuhack stapeln, bis die Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss die Cashew-Petersilien-Creme darauf verteilen.

