

Tausche Bulette gegen Bulgur

Moussaka

1.	Gemüse	
2	Auberginen	quer in Scheiben schneiden
2 EL	Öl	In eine Pfanne geben, Auberginenscheiben darin goldbraun braten, herausnehmen, salzen
1	Zwiebel	in Stücke schneiden, in der Pfanne glasig dünsten
1	Knoblauchzehe	fein würfeln, kurz zugeben
4	Spitzpaprika	in Scheiben schneiden, etwas andünsten
4	Tomaten	In Scheiben schneiden
		Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten.
2-3 TL	Baharat-Gewürzmischung	zugeben
2.	Fleisch	
800 g	Rindergehacktes	
2 TL	Salz	vermischen, zu Klößen formen,
1 TL	Baharat-Gewürz	anschließend in der Auflaufform verteilen
3.	Sauce	
800 g	Tomaten	In kleine Würfel schneiden,
1 EL	Öl	In einem kleinen Topf zu einer sämigen (dickflüssigen) Sauce ein reduzieren (einkochen)
2 TL	Salz	zugeben
	Granatapfelsirup	Zugeben, die Sauce über den Auflauf gießen
		Den Auflauf bei 200°C Umluft ca. 30 Min. im Backofen garen, evtl. mit Alufolie abdecken.
dazu:		
300 g	Basmati Reis	ca. 20. Min. in Salzwasser kochen

Baharat – Gewürzmischung

1 EL	Schwarze Pfefferkörner	
1 EL	Paprika, rosenscharf	
½ EL	Koriandersamen	
1 EL	Zimt	Die Gewürzkörner kurz in e. Pfanne oder im Backofen
1 EL	Nelken, ganz	(60° C, Umluft) anrösten, anschließen im Mörser fein
½ EL	Muskat, frisch gerieben	zermahlen
½ EL	Piment	