



## Paleo-Moussaka

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- 2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 500 g Rinderhack
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Tomatenmark
- 100 ml trockener Rotwein
- 2 EL Ahornsirup
- 70 g Cashewkerne
- gehackte Petersilie
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat



### Zubereitung:

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die **Auberginen** in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in etwas dünnere Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Nun mit **Olivenöl** begießen und gut mit **Salz** bestreuen. Das Blech auf der obersten Schiene etwa **20 Minuten im Backofen** backen, bis die Auberginen etwas Farbe bekommen. **Tipp:** Das Anrichten braucht ein paar Minuten. Daher empfiehlt es sich, die Teller vorzuwärmen. Du kannst sie einfach die letzten 5 Minuten mit in den warmen Ofen stellen!

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Mit etwas **Olivenöl** in einer Pfanne glasig dünsten, dann das **Hackfleisch** hinzugeben und anbraten. Danach mit **Tomatenmark**, **Ahornsirup**, **Salz** und **Pfeffervermengen** und kurz weiterbraten. Zuletzt mit dem **Rotwein** ablöschen und noch einmal aufkochen lassen.

Während dessen die **Cashewkerne** in der Küchenmaschine sehr fein hacken, bis sie eine mehlig Konsistenz bekommen. Das Cashewmehl zusammen mit der **Petersilie** in einen Topf geben und mit wenig **Wasser** angießen. Nun diese Mischung unter ständigen Rühren mit dem Schneebesen erhitzen. Dabei langsam weiteres Wasser zugießen, bis eine sähmige Sauce ohne Klümpchen entsteht. Abschließend mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.

Zum Anrichten auf den vorgewärmten Tellern abwechselnd eine **Auberginenscheibe** und



eine **Süßkartoffel-scheibe** jeweils mit dem **Hackfleisch** belegen. Am Schluss die Cashew-Creme darübergeben. Fertig!