

Moussaka vegan

Zutaten

Cashewkäse:

200 g Sojajoghurt, *natur ungesüßt*

100 g Cashewnüsse, *natur*

100 ml Wasser

1 EL Essig

2 gestrichene TL Salz

15 g Flohsamenschalen, *gemahlen*

10 g Hefeflocken

Kartoffelschicht/Kruste:

1,5 kg Kartoffeln, *mehlig oder vorwiegend festkochend*

1 Portion Cashewkäse *siehe oben*

300 g Sojajoghurt, *natur ungesüßt*

4 EL Olivenöl

1 TL Kala Namak Salz

2 Msp. Muskatnuss, *gemahlen*

Pfeffer

Auberginenschichten:

1,2 kg Auberginen

4 EL Olivenöl

Salz

Tomatensauce:

3 Dosen Tomaten, *geschält gewürfelt (je 400 g)*

2 Zwiebeln, *mittelgroß*

120 g Sojagranulat

100 ml Weißwein, *vegan*

3 EL Tomatenmark

3 EL Tamari

3 Knoblauchzehen

2 EL Petersilie, *frisch & gehackt*

1 schwacher EL Zuckerrübensirup

3 TL Oregano, *getrocknet*

1 gestrichener TL Zimt

Rauchsalz

Pfeffer

Sonstige:

etwas Olivenöl für die Form und zum Beträufeln

Zubereitung

Wir beginnen mit dem Cashewkäse, dafür werden die Cashewnüsse in eine Schüssel gegeben und kochend heißes Wasser darüber gegeben, bis sie gut bedeckt sind, 30 min ziehen lassen. Alle anderen Zutaten kommen in den Mixkrug und werden gut durchgemixt, die Cashewnüsse abtropfen lassen, dazugeben und gut untermixen (dafür ist ein Stand- mixer mit Stößel ideal, ansonsten immer wieder mit einem Spatel runterschieben). Die fertig Masse ist schon recht fest und zäh und kommt sofort in eine mit etwas Öl ausgestrichene kleine Schüssel, kühlstellen. Die Kartoffel mit der Schale kochen oder dämpfen bis sie gar sind, etwas überkühlen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, etwas Salz dazu, Deckel darauf und gut durchschütteln, 30 min ziehen lassen. Die Auberginen nun auf Küchenpapier trocken tupfen, das Salzwasser verwerfen, die Auberginen wieder in die Schüssel geben, 4 EL Olivenöl dazugeben, Deckel darauf und nochmals gut durchschütteln. Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dicht an dicht in einer Lage auflegen (bei mir sind es 2 Backbleche geworden) und im vorgeheizten Backrohr bei 250C° Thermogrillen bis sie beginnen braun zu werden, abkühlen lassen. Für die Tomatensauce die Zwiebeln feinwürfelig schneiden, den Knoblauch hacken und in Olivenöl anbraten bis sie goldbraun sind. Mit dem Weißwein und der Tamari aufgießen, die Tomatenstücke und die restlichen Zutaten außer der Petersilie dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 20 min offen köcheln lassen, Petersilie dazugeben und abschmecken. Für die Kartoffel- schicht zu den gepressten Kartoffeln, Muskatnuss, Kala Namak und Pfeffer geben, Sojajoghurt und Olivenöl vermischen und den mittlerweile fest gewordenen Cashewkäse mit den Fingern fein zer- zupfen und untermengen. Nun die Mischung zu den Kartoffeln geben und per Hand durchmischen. Eine große Auflaufform mit Olivenöl austreichen, mit einer Lage gegrillte Auberginen beginnen, dann 1/3 der Kartoffelmasse darauf verteilen, nun ein Drittel der Tomatensauce, eine Lage Auberginen, Tomaten- sauce, eine Lage mit den letzten Auberginen, die letzte Tomatensauce und mit der restlichen Kartoffelmasse abschließen, diese mit den Fingern verteilen, es soll eine unregelmäßige Oberfläche entstehen. Noch etwas Olivenöl darüberträufeln und im vorgeheizten Backrohr 1 Stunde bei 180C° Ober/Unterhitze backen. Das Moussaka vor dem Anschneiden mind. 15 min im offenen, abgeschalteten Backrohr ruhen lassen.