

Kevin von Holt
Moussaka

Freitag, 28. Juni 2024
Rezept für 6 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Mediterran, Grundrezept

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
2	Auberginen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl zum Anbraten
500 g	Bio-Rinderhackfleisch
600 g	geschälte Tomaten aus der Dose
1 Prise	Zimt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Oregano
40 g	Butter
40 g	Weizenmehl, Type 405
500 ml	Milch
1 Prise	Muskat
10 g	weiche Butter
100 g	Hartkäse (z. B. Pecorino oder Parmesan)
2	Eier

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen.
2. Anschließend die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
3. Die Auberginen waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und 15 Minuten in einem Sieb ziehen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig anbraten.
6. Dann die Tomaten dazu geben, etwas zerdrücken und mit Zimt, etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob schneiden.
8. Oregano unter die Hackfleisch-Tomatensauce rühren und alles noch einige Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.
9. Die gesalzenen Auberginenscheiben gut ausdrücken und trocken tupfen.
10. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten nach und nach goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und unter Rühren hell anschwitzen. Die Milch angießen, mit einem Schneebesen glattrühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Topf vom Herd ziehen.
12. Eine Auflaufform mit weicher Butter ausfetten.
13. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden.
14. Den Käse fein reiben.
15. Die Hälfte des geriebenen Käses und Eier gründlich unter die Bechamelsauce rühren.
16. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
17. Kartoffelscheiben in die Form schichten und mit der Hack-Tomatensauce bedecken. Die Auberginen darauflegen. Den Auflauf mit der Bechamelsauce begießen, mit dem restlichen

Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Pro Portion: 660 kcal/ 2750 kJ
34 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 44 g Fett