Griechische Moussaka

Moussaka ist Essen für die Seele. Das Geheimnis? Der Auberginen-Hackfleisch-Auflauf besteht aus mindestens vier Schichten und jeder Menge Liebe. Traditionell mit Hammelfleisch zubereitet, wird griechische Moussaka in der modernen Küche meist aus einer Rinderhackfleisch-Sauce, frittierten Auberginen, gekochten Kartoffeln und einer cremigen Béchamel zusammengesetzt. Du siehst: Die Zubereitung ist etwas aufwendiger. Aber glaub mir: es lohnt sich wirklich. Nur die Kalorien solltest du ignorieren.



Moussaka | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (8 Portionen): 1 Kilogramm Auberginen | 1 Kilogramm Kartoffeln | 800 Gramm Hackfleisch | 1 Dose geschälte Tomaten | 500 Milliliter Milch | 200 Milliliter Weißwein (z. B. griechischer Retsina) | 120 Milliliter Olivenöl | 100 Gramm Butter | 50 Gramm Feta | 2 Eier | 3 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 4 Esslöffel Mehl | 2 Esslöffel Tomatenmark | 3 Lorbeerblätter | 1 Esslöffel Oregano | 1 Esslöffel Zucker | 9 Esslöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 1 Teelöffel Muskatnuss | Zimtstange



Moussaka | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (100 Minuten): 1. Kartoffeln schälen und mit drei Esslöffeln Salz circa 20-25 Minuten gar kochen. 2. In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit einem Esslöffel Salz bestreuen und ruhen lassen. 3. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein hacken und mit zwei Esslöffeln Olivenöl glasig braten. 4. Hackfleisch dazugeben, weiterbraten bis sich Röstaromen entwickeln. 5. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren eine Minute mit braten. 6. Mit Weißwein und geschälten Tomaten ablöschen. 7. Mit Lorbeerblättern, zwei Esslöffeln Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einer Zimtstange, Zucker und Oregano würzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. 8. Kartoffeln abschütten und auf einem Brett auskühlen lassen. 9. Butter schmelzen, Mehl hinzugeben und unter Rühren die Milch hinzugeben, bis eine cremige Béchamelsoße entsteht. 10. Eier und Feta in die Bechamel einrühren, dann mit Muskatnuss und circa einem Esslöffel Salz abschmecken. 11. Ofen auf 180 Grad vorheizen. 12. Auberginenscheiben abtupfen und im restlichen Öl anbraten, bis diese weich und leicht gebräunt sind. 13. Kartoffeln, Hackfleischsauce, Auberginen und Béchamel in einer Ofenform übereinander schichten und 40 bis 45 Minuten backen.

Hierzu passen hervorragend: Kalamata-Oliven in Balsamico und Panierter Feta! Du liebst griechische Aufläufe? Dann probier auch mein Rezept für Griechisches Pastitsio! Jetzt noch mehr griechische Rezepte entdecken oder Rezepte mit Auberginen entdecken!

Nährwerte/Portion: 750 Kalorien | 48,7 Gramm Fett | 39,3 Gramm Kohlenhydrate | 30,5 Gramm Eiweiß