

Moussaka

Für 4 Portionen

500 g Hackfleisch gemischt	2 Auberginen	4 Zucchini
$\frac{1}{2}$ Glas Kapern	$\frac{1}{2}$ Glas grüne Oliven	1 Schuss Weißwein
500 g Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 Korianderblättchen	5 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Dose passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss
1 Pck. Butter	1 TL Olivenöl	500 ml Milch
50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Geschälte Kartoffeln und die Zucchini putzen, beides in Scheiben schneiden. Die Zucchinis Scheiben kurz anbraten und beidseitig mit etwas Olivenöl einpinseln.

Die Auberginen salzen und etwa eine halbe Stunde stehen lassen das Salz entzieht dem Gemüse Wasser. Danach gründlich abtupfen, der Länge nach in Scheiben schneiden und von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nun die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne andünsten. Das Hackfleisch mit dazugeben und braten.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen, mit einem Schluck Weißwein ablöschen und einen guten Schluck passierte Tomaten hinzugeben

Zum Schluss noch die Oliven und Kapern kleinschneiden und mit zum Hackfleisch geben. Den Koriander hacken, die Petersilie und Kresse grob zerkleinern. Vermischen Sie die Kräuter mit dem Hackfleisch und schmecken Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Für die Bechamelsoße:

Butter in einen großen Topf geben, bei mittlerer Temperatur zum Schmelzen bringen und warten, bis die Butter braun wird. Vorsicht: Das Fett kann dabei schnell verbrennen. Nun das Mehl zur Butter geben und so lange mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Masse entsteht, die herrlich duftet.

Erwärmen Sie jetzt die Milch in einem gesonderten Topf. Anschließend die Mehlschwitze unter ständigem Rühren langsam zur erwärmten Milch geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Saft einer Zitrone dazugeben und die Soße quellen lassen, damit sich das Mehl entfalten kann.

Eine Auflaufform mit Olivenöl beschichten und mit Knoblauchscheiben auslegen. Die Kartoffeln leicht übereinanderlegen, bis der Boden komplett bedeckt ist. Die Gemüsebrühe über die Kartoffeln gießen, damit die Kartoffeln auch gar werden. Dann die Auberginenscheiben über die Kartoffeln schichten, bis diese bedeckt sind. Gegebenenfalls alles noch einmal leicht salzen.

Nun das Hackfleisch gleichmäßig über den Auberginen verteilen, bis diese nicht mehr zu sehen sind und auf die Hackfleischmasse eine Schicht Zucchini legen. Die Zucchini salzen, anschließend über den gesamten Auflauf die Bechamelsoße geben und glatt streichen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, dann das Moussaka bei 175 Grad für 45 Minuten backen.

Moussaka-Varianten:

Das Gemüse auf dem Backblech im Ofen backen.

Hackfleisch durch Tofu ersetzen.

Frank Rosin am 18. Juli 2014