

MOUSSAKA / MOUSAKA

EINKAUFLISTE

- 700g Auberginen
- 450g Kartoffeln
- 500g gehacktes Rindfleisch
- 1 – 2 grosse Zwiebeln
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Dill
- 1 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Thymian und Oregano
- 1 kleine Dose geschälter und gewürfelter Tomaten
- ½ Suppenlöffel Zucker und Salz
- 1,5 dl Weisswein
- Olivenöl

- 60g Butter
- 2 gehäufte Suppenlöffel Mehl
- ca 5 dl Milch
- 1 Eigelb
- 1 – 2 Kaffeelöffel Zitronensaft
- 1 Muskatnuß (Menge je nach Belieben)

FAKULTATIV

- 50 g Parmesan- und ca 150 g eines weiteren Käse der sich zum gratinieren eignet
- Paniermehl

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Zubereitung der Auberginen

Waschen, Stielansätze entfernen, in 1 cm breite Scheiben schneiden in eine weite Schüssel geben und mit Wasser übergiessen, min. 1 Teelöffel Salz dazugeben und 20 – 30 Minuten „wässern“!

Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

In einer weiten Bratpfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben nach und nach gut anbraten und anschliessend auf einem Küchenpapier wiederum abtropfen und erkalten lassen. Immer wieder Olivenöl nachgiessen!

Um Kalorien zu sparen können die Auberginenscheiben auch im Ofen vorgegart werden. (Siehe meine entsprechenden Anmerkungen im Kapitel: „Kochtipps“!)

2. SCHRITT: Zubereitung der Kartoffeln

Waschen, schälen in 1 cm breite Streifen schneiden und in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten und salzen.

Anschliessend ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

Falls Kalorien generell gespart werden müssen, können auch rohe Kartoffelscheiben

direkt in die Gratinform eingeschichtet werden!

3. SCHRITT: Zubereitung der Sauce

In einer Bratpfanne in wenig Olivenöl das Fleisch mit den gehackten Zwiebeln und den gepressten Knoblauchzehen anbraten.

Tomaten, Zucker, Weisswein und Kräuter dazugeben und min. 15 Minuten bei nicht zu grosser Hitze köcheln lassen.

Salz und Pfeffer nach Belieben beifügen.

4. SCHRITT: Einfüllen der Gratinform

Formränder gut mit Olivenöl bestreichen und als 1. Lage alle Kartoffeln einfüllen.

Als 2. Lage folgt die Fleisch-Tomatensauce.

Als 3. Lage die Auberginen „ziegelartig“ einschichten und jeweils (nach Belieben)

Parmesankäse darüber streuen.

5. SCHRITT: Béchamelsauce

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Mehl dazugeben. Nach und nach die Milch dazugiessen und unter ständigem Rühren leicht kochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (leicht dicklich!).

Etwas auskühlen lassen und das Eigelb, sowie den Zitronensaft, zugeben.

Mit Salz, Pfeffer (und eventuell mit Parmesankäse) abschmecken.

Béchamelsauce als oberste Lage in die Gratinform giessen.

Nach Belieben mit einem geeigneten Gratin-Käse, Muskatnuss, Paniermehl und/oder Zimt bestreuen.

6. SCHRITT: Backen

Backofen auf 180°C vorheizen. Hitze reduzieren (160 - 140°C) und min. 1 Stunde im Ofen lassen, bis sich der Gratin schön goldig präsentiert. (Wenn nötig mit einer Alufolie abdecken!)

Leicht auskühlen lassen und dann in grössere (oder kleinere) Portionenstücke schneiden.

Dazu „psomi“ (Brot) reichen und als „mézé“ (Vorspeise) einen choriàtiki salata (griechischer Salat) servieren. So runden sie diese komplette Mahlzeit ab.