

» MOUSSAKA



Moussaka



Zubereitungszeit: 110 Min.



Aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen

350 g	festkochende Kartoffeln
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
Bd.	Petersilie
4 EL	Olivenöl
350 g	Hackfleisch, gemischt
1 EL	Tomatenmark
1	Dose stückige Tomaten
2 EL	Parmesan
1	große Aubergine
1 TL	Brühe (Pulver)
1,5 EL	Butter
60 g	Weizenmehl Type 405
250 ml	Milch
Gewürze	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker, Oregano



UNTEN KARTOFFEL, OBEN URLAUBSGEFÜHL

Hol dir den Geschmack des Urlaubs direkt nach Hause! Moussaka ist der unangefochtene König der griechischen Aufläufe. Doch das Geheimnis für die perfekte Konsistenz und den unvergleichlich herzhaften Geschmack liegt nicht nur in den Auberginen, sondern vor allem in einer Zutat: guten Kartoffeln.

Sie bilden das stabile, saftige Fundament des Auflaufs, saugen die würzige Olivenöl- und Hackfleisch-Note perfekt auf und sorgen dafür, dass jeder Bissen wunderbar cremig gelingt. Zusammen mit zarten Auberginen, einer perfekt abgeschmeckten Hackfleischsauce und einer goldgelb gebackenen Béchamelhaube wird dieses Moussaka zum absoluten Seelenschmeichler für die ganze Familie.

SCHNAPPT EUCH EURE ZUTATEN UND LEGT LOS!



LOS GEHT'S!



www.friweika.de



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen & Gemüse vorbereiten

- Kartoffeln waschen, in reichlich Wasser 15–20 Minuten garen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.



MUSKATNUSS

Schon eine kleine Prise Muskat sorgt für ein besonders warmes, leicht süßliches Aroma und macht Kartoffelgerichte extra herzhaft.

2. Fleisch vorbereiten

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin scharf anbraten und zum Schluss Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten.
- Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark kurz mit anbraten, dann Dosentomaten dazugeben, verrühren und offen ca. 10 Minuten köcheln lassen. Probieren, evtl. nachwürzen, dann Zucker, Petersilie und Oregano unterrühren. Erneut abschmecken (bei Bedarf mehr Zucker gegen die Säure zugeben) und Soße beiseitestellen.

3. Gemüse-Vorbereitung

- Aubergine und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Auberginenscheiben gesalzen in ein Sieb schichten, beschweren (z. B. mit zwei Tellern) und ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Trockentupfen, in 3 EL Olivenöl portionsweise anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



PARMESAN

Echter Parmesan ist von Natur aus laktosefrei. Das liegt an der langen Reifezeit von mindestens 12 Monaten: In dieser Zeit bauen Milchsäurebakterien den enthaltenen Milchzucker (Laktose) komplett ab.

4. Ofen & Form vorbereiten

- Kartoffeln in Scheiben schneiden, Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform fetten.

5. Béchamelsauce

- Für die Béchamelsauce die Brühe in 125 ml Wasser auflösen. Butter im Topf schmelzen, Mehl unter Rühren anschwitzen, mit Milch und Brühe aufgießen und unter Eindicken aufkochen lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

6. Moussaka schichten

- Bis auf eine Handvoll alle Kartoffelscheiben in die Auflaufform schichten. Hackfleisch darauf verteilen, dann mit Auberginen, Tomaten und restlichen Kartoffeln belegen. Mit Béchamelsauce übergießen, mit Parmesan bestreuen und ca. 35 Minuten backen.

