

Moussaka



Hauptgericht

So wird's gemacht ...

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Währenddessen die Auberginen waschen, schälen und mit der Küchenmaschine in Streifen schneiden. Die Auberginenstreifen mit 4 EL Rapsöl mischen, salzen, pfeffern, auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen etwa 20 Minuten weich garen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen pellen und fein würfeln oder hacken. Die geschälten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. 3 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch unter Rühren hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Die abgetropften Tomaten in den Topf geben, alles aufkochen und weitere 10 Minuten köcheln. Mit Zimt, Oregano, etwas Salz und Pfeffer würzen.

Ricotta und Feta mit dem Ei glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarte Auberginenmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und die Fleischmischung darüber geben. Die Käsemasse über der Fleischmischung verteilen. Die Form in die unterste Schiene des Backofens stellen, 15 Minuten bei 180 Grad backen. Den Backofengrill einschalten und etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Tipp: Im Original wird Moussaka mit Lammfleisch zubereitet. Um Hackfleisch herzustellen, können Sie das Lammfleisch grob würfeln und durch einen Fleischwolf drehen.

Zutaten für 4 Personen

Menge	Zutat
4	Auberginen
7 EL	Rapsöl
	Salz, jodiert
	Pfeffer, schwarz
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
500 g	Hackfleisch (Schwein/Rind)
2 Dosen (je 425 g)	Tomaten, geschält
1 TL	Zimt
1 TL	Oregano, getrocknet
250 g	Ricotta, 60% Fett i. Tr.
125 g	Feta
1	Hühnerei

Nährwerte pro Portion

Energie	771 kcal
Fett	62,2 g
Kohlenhydrate	12,1 g
Eiweiß	41 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 540 g.
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Backzeit