

Moussaka

Rezept für 4 Personen (ofenfeste Form von 2.5 l Inhalt)

480	g	Aubergine
2	TL	Salz
2	EL	Olivenöl
320	g	Kartoffeln
500	g	Rindshackfleisch
2-3	Stk	Knoblauch
1	Stk	Zwiebel
2	EL	Tomatenpüree
1	dl	Rotwein
2	dl	Gemüsebouillon
2	Stk	Tomaten
		Salz und Pfeffer

Sauce:

40	g	Butter
30	g	Mehl
3	dl	Milch
140	g	Naturjoghurt
2	Stk	Eier
1	Bund	Oregano
wenig		Zitronensaft
		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Auf ein Küchentuch legen und mit Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen. Auberginestreifen auf ein Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Während 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. In der Hälfte der Zeit die Aubergine wenden.

Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch pressen und die Zwiebel fein hacken. Hackfleisch ohne Fettzugabe in der Bratpfanne anbraten. Den Knoblauch und die Zwiebel begeben und kurz mitdämpfen. Tomatenpüree begeben und gut unter die Masse rühren. Mit Rotwein und Gemüsebouillon ablöschen. Tomatenwürfel begeben und 10 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Für die Sauce: Oregano fein hacken. Butter, Mehl und Milch in eine Pfanne geben und langsam aufkochen. Danach bei kleiner Hitze und ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Danach etwas abkühlen lassen. Naturjoghurt, Eier und wenig Zitronensaft darunter rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Ofenfeste Form wenig ausbuttern. Lageweise Aubergine, Fleischfüllung, Kartoffelscheiben und Sauce in die Form schichten. Mit der Sauce abschliessen.
Im Backofen, auf 180 Grad vorgeheizt, 40-50 Minuten gratinieren.

Nährwert pro Portion

Kalorien	601
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiss	38 g
Fett	32 g