Rezept

Grüne Moussaka

Ein Rezept von Grüne Moussaka, am 23.05.2025

Zutaten

2	Auberginen
2	große Zwiebeln
500 g	Spinat
1 Dose	geschälte Tomaten (400 g)
2	große Bund Petersilie
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter + Butter für die Form
	3/4 l Milch
2	Eier (Größe M)
100 g	Schafkäse (Feta)
	Salz
4	Knoblauchzehen
400 g	Kartoffeln (fest kochende Sorte)
8 EL	Olivenöl
1 Bund	Dill
	1/2 TL gemahlener Zimt
4 EL	Mehl
50 g	frisch geriebener Parmesan
2 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 mit viel Hunger: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Liegen lassen, bis der Rest fertig ist. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein würfeln. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren, ganz dicke Stiele abknipsen. Spinat in kaltem Wasser gründlich durchschwenken und abtropfen lassen. Gleich noch mal waschen und trockenschleudern. Spinat fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Tomaten abtropfen lassen (Saft wegschütten oder für ein anderes Gericht verwenden), Tomaten würfeln.

2. Die Auberginen mit Küchenpapier abtupfen. In einer Pfanne nach und nach ungefähr 6 EL Öl erhitzen und die Auberginen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze gut anbraten. Jeweils rausnehmen. Wenn alle Auberginenscheiben gebraten sind, die Kartoffeln in die Pfanne geben und ein paar Minuten braten, dabei immer rühren. Rausnehmen und restliches Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung einrühren und etwa 5 Minuten braten. Spinat dazugeben und weiterbraten, bis er schlapp wird. Wenn sich dabei viel Saft bildet, bei starker Hitze wieder verdampfen lassen. Die Tomaten untermischen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, von den groben Stängeln befreien und fein hacken. Unter die Spinatsauce mischen, mit Salz, Pfeffer und dem Zimt abschmecken.

3. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze goldgelb werden lassen. Immer kräftig rühren, dabei nach und nach die Milch unterschlagen. Hitze klein stellen, Sauce offen etwa 10 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Parmesan und Eier mit Zitronensaft unterrühren. Käsesauce salzen und pfeffern.

4. Schon während die Sauce köchelt, den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine große hitzebeständige Form einfetten. Lagenweise Auberginen und Kartoffeln einschichten, dabei jede Schicht mit ein bisschen Spinatsauce und etwas Käsesauce beschöpfen. Zum Schluss die restliche Käsesauce über die Zutaten in der Form schütten. Schafkäse fein zerkrümeln und auf die Oberfläche streuen. Moussaka im Ofen (unten, Umluft 180 Grad) 40-45 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist. Kurz stehen lassen, damit sich der Saft verteilt, dann in Stücke schneiden und auf Teller heben.