

Rezept

Moussaka

Ein Rezept von Moussaka, am 29.04.2024

Zutaten

2 Auberginen	1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
100 g Rinderhackfleisch	1/2 TL Fenchelsamen
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	40 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter	1 TL getrockneter Oregano
50 g Gouda	Ei (M)
50 g Sahne	frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Auflaufform (ca. 26 × 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 38 g F, 25 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Auberginen waschen, die Enden abschneiden und die Auberginen längs in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Zitrone auspressen, 1 EL Saft abmessen und mit 1 EL Olivenöl mischen.
2. Die Auberginenscheiben flach auf dem Backblech verteilen und gleichmäßig mit der Zitronen-Öl-Mischung einpinseln. Die Scheiben mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in den Ofen (Mitte) schieben und 15 Min. backen. Dann herausnehmen und den Backofen auf 180° herunterschalten.
3. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Dabei Zwiebel und Fenchelsamen zugeben. Mit Tomaten und Brühe aufgießen und die Lorbeerblätter und den Oregano zugeben. Alles 5 Min. offen köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter herausnehmen.
4. Den Gouda grob reiben und mit dem Ei und der Sahne verrühren. Mit 1 Prise Salz und frisch geriebenem Muskat würzen.
5. Den Boden der Auflaufform mit einem Drittel der Auberginenscheiben auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse darauf verteilen. Mit einer weiteren Schicht Auberginenscheiben belegen. Die restliche Hackfleischmasse darauf verteilen und mit den restlichen Auberginenscheiben belegen.

6. Die Ei-Sahne-Sauce darüber verteilen. Die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und die Moussaka 30 Min. backen. Herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.