

Rezept

Moussaka mit Rinderhackfleisch

Ein Rezept von Moussaka mit Rinderhackfleisch, am 03.06.2025

Zutaten

800 g Auberginen	500 g Zucchini
10 EL Olivenöl	Salz
2 große Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Oregano	600 g Tomaten
600 g Rinderhackfleisch	1/8 l trockener Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark	1/2 TL Zimtpulver
Pfeffer	40 g Butter
30 g Mehl	600 ml Milch
400 g mehligkochende Kartoffeln	100 g Schafkäse (Feta)
50 g Semmelbrösel	100 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan
2 Eier (Größe M)	etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen und Zucchini waschen, putzen und quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht ölen. Die Gemüsescheiben darauflegen (nacheinander in etwa drei Portionen), mit wenig Öl einpinseln, salzen. Den Backofengrill anheizen und das Gemüse mit 10 cm Abstand zur Hitzequelle in den Ofen schieben. 8-10 Minuten grillen, ab und zu wenden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen, abschrecken, häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Tomaten, Wein oder Brühe und Tomatenmark zugeben. Mit Salz, Zimt und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten offen bei schwacher Hitze sanft schmoreln lassen.
3. Inzwischen 30 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl dazugeben und unter Rühren goldgelb werden lassen. Die Milch mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen. Die weiße Sauce offen 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, dann lauwarm abkühlen lassen.
4. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Feta zerkrümeln. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 160 Grad). Eine große Auflaufform mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Tomatensauce mit Oregano mischen, abschmecken. Unter die weiße Sauce den Pecorino oder Parmesan und die Eier rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

5. Abwechselnd Auberginen, Zucchini, Tomatensauce, Kartoffeln und wieder Tomatensauce in die Form schichten. Den Feta dazwischen streuen. Die weiße Sauce zum Schluss gleichmäßig über alle Zutaten laufen lassen. Übrige Butter in Flöckchen auflegen. Moussaka im Ofen (Mitte) etwa 1 1/4 Stunden backen, bis sie schön braun ist und die Kartoffeln gut weich sind. Dann noch 10 Minuten stehen lassen und erst anschließend in Stücke schneiden.