

Moussaka

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min. Gratinieren: ca. 40 Min.
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet. Für 4–6 Personen

500 g **Hackfleisch** (Lamm und Rind)

Olivenöl zum Anbraten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren. Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben

1 **Zwiebel**, fein gehackt

1 **Knoblauchzehe**, gepresst

andämpfen

400 g **Tomaten**, in Stücken, entkernt

kurz mitdämpfen, Fleisch wieder begeben

1 dl **Fleischbouillon**

dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren

2 Teelöffel **Oregano**, fein gehackt

1 Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

begeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen

300 g **Auberginen**, in ca. 1 cm dicken Scheiben

400 g **mehlig kochende Kartoffeln**, in ca. 2 mm dicken Scheiben

abwechslungsweise mit dem Fleisch in die vorbereitete Form schichten

Guss

3 Esslöffel **Butter**

3 Esslöffel **Mehl**

in einer Pfanne warm werden lassen

begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen ca. 1 Min. dünsten. Pfanne von der Platte nehmen

6 dl **Milch**

auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren

je ¼ Teelöffel **Muskat** und **Zimt**

1 Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, etwas abkühlen

100 g **Kefalotiri***, mit einer Gabel zerdrückt, 50 g beiseite gestellt

2 **Eier**

darunterrühren, Sauce über den Gratin giessen, beiseite gestellten Käse darüberstreuen

Gratinieren: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Statt Tomaten 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g), abgetropft, verwenden.

Pro Person (1/6): 25 g Fett, 28 g Eiweiss, 25 g Kohlenhydrate, 1828 kJ (438 kcal)

* Kefalotiri ist ein griechischer Rohmilchkäse aus Schafmilch oder aus Schaf- und Ziegenmilch. Ersatz: Feta oder geriebener Sbrinz.

