



## Moussaka mit Schweinehack

und cremiger Béchamelsauce

ca. 1h 2 Portionen

Moussaka ist ein Gericht auf der Grundlage von Auberginen oder Kartoffeln, das oft auch Hackfleisch enthält und auf dem Balkan und im Nahen Osten verbreitet ist. Natürlich darf die Béchamelsauce hier nicht fehlen. Unsere Variante von heute steht dem Original in nichts nach. Im Gegenteil – wir verfeinern das Gericht mit einem frischen Salat und schwarzen Oliven. Ein Festschmaus für Groß und Klein. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schweinehackfleisch
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt<sup>3</sup>
- 200ml Béchamelsauce<sup>2,3</sup>
- 50g gemischter Salat
- 1 Pck. schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Die Auflaufform mit einem Deckel oder etwas Alufolie abdecken, falls das Moussaka während des Backens zu dunkel wird.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion



## 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** längs in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** ebenfalls in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



## 4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und das **Hackfleisch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten**, **1TL Zimt**, **½TL Salz** und **½TL Zucker** hinzugeben und die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die **Kartoffeln** untermengen.



## 2. Auberginen backen

Die **Auberginen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Von beiden Seiten mit insgesamt 2EL Olivenöl bepinseln und mit je 1 kräftigen Prise Salz würzen, dann im vorgeheizten Ofen auf jeder Seite 10-12Min. backen, bis die **Auberginen** goldbraun sind.



## 5. Moussaka schichten

1 Ei verquirlen. Den **Käse** fein hacken. Die **Béchamelsauce** mit dem Ei und dem **Käse** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Eine Auflaufform von ca. 20x30cm mit 1TL Olivenöl einfetten. Die **½ der Auberginen** in die Form geben, dann die **Kartoffel-Fleisch-Mischung**, gefolgt von den **restlichen Auberginen**. Die **Béchamelsauce** darauf verteilen.



## 3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 7Min. knapp gar kochen. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



## 6. Salat zubereiten

Das **Moussaka** ca. 30Min. im Ofen goldbraun backen. Inzwischen ½EL Olivenöl, ½EL Essig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Kurz vor dem Servieren den **Salat** mit den **Oliven** und dem **Dressing** vermengen. Das **Moussaka** mit dem **Salat** anrichten und servieren.