

» Moussaka

Wie wirds gemacht?

Moussaka ist ein Klassiker aus der griechischen Küche.

1. Das Hackfleisch scharf anbraten
2. Gehackte Zwiebel und Knoblauchzehen kurz mitdünsten
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili kräftig würzen
4. Weißwein zugeben und etwas einkochen lassen. Hackfleisch abkühlen lassen und dann das Ei zufügen
5. In der Zwischenzeit Auberginen waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln
6. Öl in die Pfanne geben und Auberginen goldbraun backen
7. Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform geben, das Hackfleisch darüber verteilen, die restlichen Auberginen darüber legen und die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf verteilen
8. Etwas Salz und Pfeffer über die Tomaten streuen. Die Sahne gleichmäßig darüber gießen und im Backofen auf 175° ca. 45 Minuten backen

Tipp: Hierzu reicht man Salz- oder Pellkartoffeln

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND



Die Zutaten...

- » 500 g Rindergehacktes
- » 4 große Auberginen
- » 6 Tomaten
- » 1 große Zwiebel
- » 4 Knoblauchzehen
- » Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, Zitronensaft
- » 1 Glas Weißwein
- » 1 Ei
- » Rapsöl
- » 1 Becher süße Sahne

