



Moussaka

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
👉 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	75 ml
Hackfleisch, gemischt	500 g
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	
Weißwein, trocken	50 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Auberginen	2 St.
Butter	1 EL
Feta	250 g
Schlagsahne	100 g
Milch	100 ml
Eier	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 20 Min. vorkochen. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 4 Min. scharf anbraten. Anschließend Knoblauch und Zwiebeln zugeben und weitere 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Mit Wein ablöschen, Tomaten zufügen, aufkochen und ca. 10 Min. einköcheln lassen. Abschmecken.
3. Auberginen waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne übriges Öl auf hoher Stufe erhitzen und Auberginenscheiben portionsweise im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausreiben und Auberginen- und Kartoffelscheiben abwechselnd darin schichten. Hack-Tomatensauce darüber verteilen.
5. In einem hohen Gefäß Feta, Sahne, Milch und Eier pürieren und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse über die Kartoffeln gießen und alles im Ofen ca. 30–40 Min. goldgelb überbacken. Moussaka heiß servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	870 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	57 g