



Leichtes Moussaka

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

📅 Backen: ca. 35 Min.

Portion: 398 kcal, F 18 g, Kh 25 g, E 30 g

Zutaten

für 4 Personen

1 EL Olivenöl
400 g mageres Hackfleisch (Kalb oder Lamm)
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
300 g Tomaten
1 EL Olivenöl
1 dl Gemüsebouillon
2 EL Majoran

300 g mehlig kochende Kartoffeln
400 g Auberginen

3 dl Milch
1 dl Gemüsebouillon
1.5 EL Mehl
wenig Muskat
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer
3 EL geriebener Parmesan

Und so wirds gemacht:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomaten kurz mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Majoranblättchen abzupfen, daruntermischen.
3. Kartoffeln schälen, mit den Auberginen in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Fleischsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Auberginen und Kartoffeln ziegelartig darauflegen, restliche Fleischsauce darauf verteilen.
4. Milch, Bouillon und Mehl in einer Pfanne unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Hitze reduzieren, unter Rühren ca. 5 Min. köcheln, würzen, über das Gemüse giessen. Käse darüberstreuen.
5. Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Moussaka ca. 5 Min. ruhen lassen.

Form: Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern

Tipp: Moussaka in 2 ofenfeste Formen von je ca. 1 Liter einschichten.
Die Backzeit verkürzt sich um ca. 5 Minuten.

Lässt sich vorbereiten: Moussaka ca. 1 Tag im Voraus einschichten,
zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Moussaka in den kalten Ofen
schieben, backen wie oben. Die Backzeit verlängert sich um ca. 10
Minuten.

Lunch-Tipp: Am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Vor dem
Servieren heiss werden lassen oder heiss in einer Thermo-Lunchbox
mitnehmen.
