# Auberginenauflauf
# Moussaka

Moussaka ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus geschichteten Auberginen, Kartoffeln und einer würzigen Hackfleischsauce besteht, die mit einer cremigen Béchamelsauce überzogen wird. Es wird oft mit Lamm- oder Rinderhackfleisch zubereitet und enthält Gewürze wie Zimt und Oregano, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen

2 ½ Kilogramm Aubergine(n)
50 ml Olivenöl
3 Zehen(n) Knoblauch
750 g Rinderhack
3 Tomate(n)
½ TL Zucker
2 Eiweiß
½ TL Petersilie
3 EL Béchamel Sauce
1 EL Sahne
3 Ei(er)
6 Scheibe(n) Weißbrot hart
1 TL Kephalograviera gerieben
1 Prise Salz
6 EL Butter für die Form
3 Zwiebel(n)

## Vorbereitung

Die Auberginen waschen, die Stiele entfernen, längs schneiden, salzen und in ein Sieb einlegen, damit sie Wasser verlieren. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und hacken. Das Weißbrot rösten und in kleine Teile zerbröseln.

## Zubereitung

Die Auberginen frittieren oder mit reichlich Öl in einer Pfanne anbraten. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl dünsten. Danach das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Die Tomaten und den Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce dickflüssiger wird, vom Feuer abnehmen und abkühlen lassen. Petersilie und Eiweiß hinzufügen. Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen und mit 1/3 vom Weißbrot belegen. Die erste Schicht mit Auberginen belegen, dann Hackfleischsauce und darauf die Hälfte der Käse und ein weiteres Drittel Weißbrot. Mit der zweiten Schicht genauso verfahren. In diesem Zeitpunkt kann man Moussaka tiefkühlen (hält ein Paar Monaten lang). Die Béchamel Sauce mit der Sahne

© 2026 coquina.de

und den 3 Eiern vermischen, kurz schlagen und über den Moussaka gießen. Bei 200°C etwa 40 min. lang im Backofen braten.

© 2026 coquina.de