

EPISODE 36 - MOUSSAKA

Zutaten für 6 Personen:

2 medium Aubergine
2 medium Zucchini
Reichlich Olivenöl
½ grosse Zwiebel
Salz & Pfeffer für jeden Schritt
Oregano (3 x 1 EL)
Thymian (3 x 1 EL)

500 g Rinderhackfleisch
½ grosse Zwiebel
1 Dose Pizzatomaten
4 EL Wermut
2 Knoblauchzehe gehackt
2 EL Tomatenmark
1 TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
¼ TL Piment
Salz & Pfeffer

4 EL Speisestärke
700 ml Milch
100 g Parmesan gerieben
100 g Mozzarella gerieben
100 g Gouda gerieben
Salz & Pfeffer

Methode:

Ofen auf 200° vorheizen.
Die Hälfte der Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in eine Rührschüssel geben.
Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
Mit Olivenöl beträufeln und Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen.
Gut durchmischen.
In einem Backform gut verteilen.
Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Währenddessen, die andere Hälfte des Zwiebel klein hacken und in einen Bratpfanne mit Olivenöl andünsten.



EPISODE 36 - MOUSSAKA

Knoblauch dazugeben und dünsten bis alles glasig ist.
Zimt, Kreuzkümmel und Piment dazugeben und anrösten.
Tomatenmark einrühren
Fleisch dazugeben und mit der Löffel runter drücken um es auseinander zu brechen.
Salz und Pfeffer.
Mit einen Schuss Wermut ablöschen.
Pizza Tomaten dazugeben und gut durchmischen.
Auf mittlerer Hitze reduzieren bis fast trocken.

Die Auberginen in der gleichen Schüssel geben.
Auch mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano würzen.
Gute verteilen auf die Zucchini und auch 20 Minuten lang backen.

Währenddessen, Milch in einen Topf geben und erhitzen.
Fast alles von die 3 Käsen (ein bisschen von jeder Sorte behalten zum später drüberstreuen) dazugeben und auflösen.
Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und langsam in der Sauce giessen.
Zum kochen bringen unter ständigen rühren und dann von der Hitze nehmen.
Circa ein Drittel des Bechamelsauces in der Hackfleischsauce unterrühren.

Die Gemüse aus dem Ofen nehmen.
Hackfleischsauce darauf gut verteilen und ein bisschen schütteln um es nach unten zu bringen.
Das Bechamelsauce oben drauf verteilen und mit der restlichen Käse bestreuen.
Im Backofen ca. 20 Min goldbraun backen.
Raus nehmen und mindesten 40 Minuten abkühlen lassen.