

## Moussaka (griechische Spezialität)

**12– 14 Portionen (Video-Empfehlung: <https://akispetretzikis.com/en/recipe/1559/moysakas> )**

- 6 grosse Auberginen
- Salz
- **1300 g** Kartoffeln festkochend
- Olivenöl zum Braten u. für die Form
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1000 g gehacktes Rindfleisch
- 800 g gehackte, geschälte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- Ev. 250 ml Weiss- od. Rotwein
- 3 TL getrockneter Oregano
- 2 Prise/n Zucker
- 2 TL Zimt
- Frisch geriebener Muskatnuss
- 8 EL Butter (140g)
- 9 EL Mehl (140g)
- 1500 ml Milch
- 3 Eier
- 300g geriebener Parmesan

Vorbereiten: **1.** Auberginen gebraten, **2.** Hackfleisch, **3.** gekochte und geschnittene Kartoffeln, **4.** Béchamelsauce.



### Team-Abend

Moussaka ist bezüglich der Zubereitung zeitaufwändig. Wir teilen heute daher die Arbeit etwas auf:

Tisch 1 das Hackfleisch und die Bechamelsauce (mis en place)

Tisch 3 bereitet die Aubergine und die Kartoffeln (mis en place)

Tisch 2 den griechischen Salat (fertig: Zeitpunkt – Moussaka in den Ofen)

Tisch 1 und 3 bereiten Moussaka mit den vorbereiteten Auberginen und den Pellkartoffeln zu (schälen und schneiden), schichten, backen.

## Zubereitung

>> Backofen auf 190° vorheizen ; Salzwasser zum Kochen bringen

### 1. Auberginen und Kartoffeln vorbereiten (Tisch 3)

Auberginen in dünne Scheiben (1 cm) schneiden (**quer geschnitten**). Beide Seiten gut mit Salz bestreuen und (in Sieb legen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen). Kartoffeln schälen/ in Salzwasser ca. 15 Min. garen – nicht zu weich!. Abgiessen und ausdampfen lassen (lassen sich besser schneiden). Auberginenscheiben abspülen mit Küchenpapier trocken tupfen und in Öl beidseitig goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

- 6 grosse Auberginen
- Salz
- **1300 g** Kartoffeln festkochend
- Olivenöl zum Braten u. für die Form
- Pfeffer aus der Mühle



**Ideal ist die Ofenform KONCIS aus Edelstahl, 34x24 cm (IKEA ca. 15.-.  
Reicht für 6 bis 8 Pers.)**

Das Video von Akis Petretzikis ist sehr empfehlenswert (wir braten jedoch die Kartoffeln nicht, sondern bereiten sie wie beschrieben mit aufkochen und danach schneiden – vor).

<https://akispetretzikis.com/en/recipe/1559/moysakas>

## 2. Hackfleisch vorbereiten (Tisch 1)

(weisse) Zwiebeln und Knoblauch hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch in etwas Öl anbraten. Mit etwas Wein ablöschen, gehackte Tomaten, Oregano und eine Prise Zucker dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und Zimt würzen. Sauce bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten (ein-) köcheln lassen. *(vor dem Schichten – etwas Bechamel unterziehen)*

- Salz
- Öl oder Bratfett
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1000 g gehacktes Rindfleisch
- 800 g gehackte, geschälte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- **Ca. 250 ml Rotwein**
- 3 TL getrockneter Oregano
- 2 Prise/n Zucker
- **½ bis 1 ½ TL Zimt (je nach Vorliebe)**

**Hackfleisch nicht zu dünnflüssig vorbereiten.**

## 3. Béchamel vorbereiten (Tisch 1)

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und anschwitzen. Die Milch (klassisch wäre warme Milch) nach und nach zugeben und mit Schwingbesen unterrühren. Offen bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. eine Béchamelsauce kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss (gerieben) würzen und vom Herd nehmen. **Etwas abkühlen** lassen. Danach die Eier und ca. die Hälfte des Parmesans unter die Béchamel rühren.

- Frisch geriebener Muskatnuss
- Butter (200g)
- Mehl (200g)
- 1500 ml Milch
- 2 Eier (Var. Originalrezept Eigelb)
- 150g geriebener Parmesan (Achtung nur die Hälfte vom Ganzen)
- 

**Bechamelsauce nicht zu dünnflüssig vorbereiten!**

#### 4. Moussaka zubereiten: schichten und backen (Tisch1 und Tisch 3)

Den Backofen auf 190° vorheizen, die Form mit Öl auspinseln.

Kartoffeln in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Die Form lagenweise mit Kartoffelscheiben – Auberginenscheiben (Var. zusätzlich noch Zuccinischeiben)- Hackfleisch (etw. Bechamel unterziehen) und mit Béchamelsauce füllen. **Mit Béchamelsauce abschliessen.** Das Moussaka mit restlichem Parmesan bestreuen.

#### Pro Schale:

- ½ Mis en place Kartoffeln – diese noch in Scheiben schneiden
- ½ Mis en place Auberginen
- ½ Mis en place Hackfleisch
- ½ Mis en place Bechamelsauce
- ½ 150g (75 g) geriebener Parmesan

#### Schichten:

- zuoberst 75 g Parmesan darüber streuen
- Bechamelsauce
- Hackfleisch (Tipp: vorher etwas Bechamelsauce unterziehen)
- Aubergine
- Kartoffeln

In der Ofenmitte circa 40 – 45 Minuten goldbraun überbacken.



Moussaka aus dem Ofen nehmen **und circa 10 Minuten ruhen lassen**, so lässt sie sich besser schneiden.

# Griechischer Salat

## Tisch 2

### 9 – 10 Portionen

- 2 Salatgurke(n)
- 2 Peperoni grün
- 700 g Cherrytomaten
- 3 Zwiebel(n) (**rot**)
- 400 g Feta-Käse, natur
- 14 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer,
- schwarze Oliven



(Tisch 2 ) Die Salatgurke mit dem Sparschäler teilw. schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Peperoni entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Rote Zwiebeln schälen und halbieren, in dünne Halbringe schneiden. Ein paar schwarze Oliven halbieren. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.

Alles (**ohne die Käsewürfel**) in eine Salatschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl dazugeben und gut vermengen. Mit etwas flüssigem Honig abschmecken).

**(Kein Essig! Probieren) evt. ganz wenig Weissweinessig)**

**Vor dem Servieren: Käsewürfel über die Teller geben (verbröckelt beim zu frühen Untermischen)**

Einkaufsliste total (reicht für 12-14 Portionen)

- 6 grosse Auberginen
- 1300 g Kartoffeln festkochend (ca. 6 – 7 grosse Kartoffeln)
- 4 Zwiebeln weiss
- 3 Zwiebeln rot
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Salatgurke(n)
- 2 Peperoni grün
- Cherry Tomaten (700g)
  
- 250 ml Rotwein
- 8 EL Mehl
  
- 2 Eier
- 1 Butter (140g)
- 1500 ml Milch
- 300g geriebener Parmesan
- 400 g Feta-Käse, natur
- Olivenöl zum Braten u. für die Form
  
- 1000 g gehacktes Rindfleisch
  
- 1 Dose 800 g gehackte, geschälte Tomaten
- 3 EL Tomatenpuree
- schwarze Oliven (ca, 20-30)
- 3 TL getrockneter Oregano
- 2-3 TL Zimt
- Muskatnuss
- Honig flüssig (HF)
  
- 2 Pariserbrote