

Moussaka



Zubereitungszeit

30 Minuten + 20-30 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 680 kcal

Eiweiss: 34 g

Fett: 54 g

Kohlenhydrate: 17 g

Tipps zu diesem Rezept

- Auberginen und Zucchini haben in der Schweiz von Juni bis September Saison. Auf Kreta werden sie ganzjährig gegessen.

Zubereitung

1. Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Portionenweise in Öl beidseitig goldbraun braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln hacken. Mit dem Fleisch in etwas Öl anbraten. Mit Wein ablöschen. Gewürze und Tomaten zugeben. Bei kleiner Hitze die Flüssigkeit einköcheln lassen. Gewürze entfernen. Fleisch salzen und pfeffern. Minze hacken. Mit Joghurt, Eiern und 1/2 des Parmesans verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine grosse, ofenfeste Form mit Öl bepinseln. Gemüse, Fleischsauce und die Hälfte des restlichen Käses lagenweise in die Form füllen. Mit Joghurtsauce abschliessen. Mit restlichem Parmesan bestreuen. Moussaka in der Ofenmitte 20-30 Minuten überbacken. Mit Paprika bestäuben und mit Minze garnieren.

Zutaten für 8 Portionen

1 kg	Auberginen
1 kg	Zucchini
	Olivenöl zum Braten und für die Form
	Salz
	Pfeffer
2	Zwiebeln
700 g	Lamm- oder Rindshackfleisch
1.5 dl	Rotwein
2	Lorbeerblätter
1	Zimtstange
1	gehackte geschälte Tomaten à 400 g
0.25 Bund	Pfefferminze
700 g	griechisches Joghurt nature
4	Eier
200 g	geriebener Parmesan
	Paprika und Minze für die Garnitur