



Moussaka-Auflauf

mit Schweinehack, dazu Gurkensalat



40-50min



3-4 Personen

Winterzeit ist Auflaufzeit – das ist nicht unbedingt superschnelle Feierabendküche, aber in puncto Wohlfühlfaktor kaum zu schlagen. Denn was gibt es Besseres als eine würzige Tomaten-Hackfleisch-Sauce, die mit feinen Kartoffelscheiben, knusprigen Auberginen und cremiger Béchamel geschichtet langsam im Ofen zu kulinarischer Vollkommenheit überbacken wird? Dazu gibt es einen leichten Gurkensalat mit frischem Oregano.

Was du von uns bekommst

- 9
- 7
-

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 48.6g, Eiweiß 39.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Auberginen** in möglichst dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.



4. Béchamelsauce zubereiten

2EL Öl in einem kleinen Kochtopf mittelhoch erhitzen und 4EL Mehl einrühren. Nach und nach mit 300ml Wasser ablöschen, dabei immer gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die **Milch** und den **Brühwürfel** zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Béchamelsauce** ca. 1-2Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Den **Käse** fein reiben.



2. Hackfleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3-5Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und weitere 1-2Min. braten. Mit den gehackten **Tomaten** ablöschen. Nach Geschmack mit **Oregano**, Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze ca. 5Min. leicht köcheln lassen.



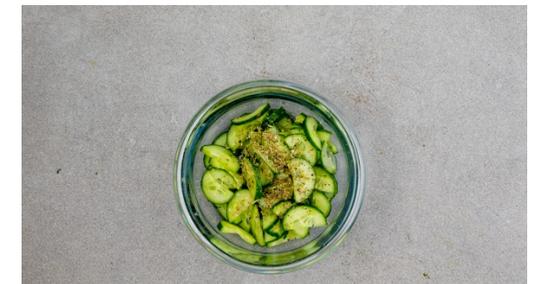
5. Moussaka schichten

Die **1/2 der Fleisch-Tomaten-Sauce** in einer Auflaufform verteilen, die **1/2 der Kartoffel- und der Auberginenscheiben** daraufschichten. Jeweils eine weitere Lage **Fleisch, Kartoffeln** und **Auberginen** darübergeben. Abschließend mit der **Béchamelsauce** übergießen, den **Käse** darüber verteilen und den **Auflauf** im Ofen ca. 20-25Min. goldbraun backen.



3. Auberginen braten

Die **Auberginenscheiben** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Öl bei starker Hitze von beiden Seiten 1-2Min. scharf anbraten. Überschüssiges Fett auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und die **Auberginenscheiben** beiseitestellen.



6. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, in feine Scheiben schneiden oder hobeln, mit 2-3EL Öl und 1-2EL Essig vermengen und mit 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem **restlichen Oregano** abschmecken. Den **Gurkensalat** zum **Moussaka-Auflauf** servieren.