

# Moussaka à la Spyridoula

Fotos vom Entstehungsprozess findest du hier: <https://www.spyridoulas.de/kochrezepte/rezepte-mit-100-moussaka/moussaka/>

## Was du brauchst ...

### Die Grundzutaten

- 6-7 mittelgroße Auberginen
- 6 mittelgroße geschälte Kartoffeln („vorwiegend festkochend“)
- Ca. 100-150g (frisch) geriebener Hartkäse (Griechischer Graviera oder Kefalotiri; ersatzweise Gruyere, Grana, Parmesan oder Pecorino)
- [Spyridoula's 100% Greek Extra Virgin Olive Oil](#) zum Bepinseln der Auberginen und zum Frittieren der Kartoffelscheiben.
- [Spyridoula's 100% Griechisches Meersalz](#) für die Auberginen

### Für die Hackfleischsauce

- 750g Rinderhackfleisch
- 1 klein gewürfelte mittelgroße Gemüsezwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 400g Tomaten, geschält & gehackt
- 50ml [Spyridoula's 100% Greek Extra Virgin Olive Oil](#)
- 125ml trockener Weißwein (z.B. [Spyridoula's 100% Assyrtiko](#)), alternativ auch griechischer Weinbrand (z.B. Metaxa)
- 3,5 EL Gewürz [Spyridoula's 100% MOUSSAKA](#)

### Für die Bechamelsauce

- 150g Butter
- 100g Weizenmehl
- 1,5 Liter frische Vollmilch
- 1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 gestrichener TL [Spyridoula's 100% Griechisches Meersalz](#)
- 1 Prise (ca. 1/8 Teelöffel) (frisch) gemahlener Weißer Pfeffer
- 1-2 Eigelb

### Für die Form

- 20g Butter zum Einfetten der Form
- ca. ¼ Tasse Semmelbrösel

### Für die Kruste

- ca. ¼ Tasse Semmelbrösel
- 8-10 Butterflocken

## Los geht's ...

### ... mit deiner Hackfleisch-Sauce

- 1) In einem breiten Topf oder einer hochwandigen Schmorpfanne das Olivenöl erhitzen (Hitze Stufe 8/von 10; unter dem Rauchpunkt des Olivenöls bei ca. 170 Grad bleiben!).
- 2) Hackfleisch darin von allen Seiten anbraten. Nicht permanent rühren, damit sich Röststoffe bilden können.
- 3) Nach 7-8 Min. die gewürfelte Zwiebel und das Tomatenmark hinzufügen und für 5-6 Min. anschwitzen.
- 4) Weißwein, Tomaten und Gewürz Spyridoula's 100% MOUSSAKA hinzufügen und weitere ca. 20-25 Min. bei offenem Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist. Dies ist wichtig, damit deine Moussaka einen schönen Stand haben und nicht über den Teller fließen wird.

### Während deine Hackfleischsauce köchelt: Backen der Auberginen und Frittieren der Kartoffeln

- 1) Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.
  - 2) **Auberginen** waschen, vom Stiel befreien und in 1 cm dicke runde Scheiben schneiden.
  - 3) Die Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen, von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und mit feinem Meersalz bestreuen.
  - 4) Im vorgeheizten Backofen auf beiden Seiten backen bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Nach dem Backen auf Küchenkrepp legen, um sie etwas zu entfetten.
- 
- 1) **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (mit einem Gemüsehobel werden sie gleichmäßiger).
  - 2) In einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin frittieren; (alternativ: in reichlich Olivenöl schwimmend in einer Bratpfanne braten bis sie von beiden Seiten goldbraun und leicht knusprig sind.)
  - 3) Die fertigen Kartoffelscheiben auf Küchenkrepp auslegen und leicht salzen.

### Jetzt geht's ans Schichten ...

- 1) Eine tiefe, rechteckige Backform oder Reine mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.  
**1. Schicht:** Den Boden der Form mit Kartoffeln belegen. Auberginen darüber legen und mit der Hälfte des geriebenen Hartkäses bestreuen.
- 2) **2. Schicht:** Darüber nun die Hälfte der Hackfleischsauce verteilen.
- 3) **3. Schicht:** Die restlichen Auberginen oben drauf legen, mit dem restlichem Käse bestreuen und die zweite Hälfte der Hackfleischsauce darüber verteilen. Sollten noch Auberginen oder Kartoffeln übrig sein und deine Form ist hoch genug, kannst du noch eine Schicht hinzulegen. **Wichtig:** *Inklusive der Schicht Bechamelsauce, die Abschluss bilden wird, sollte bis zur Oberkante deiner Form noch etwa 1 cm Platz sein, weil die Bechamelhaube noch aufgeht.*

### Zubereitung der Bechamelsauce („Der Endgegner“)

- 1) In einem Topf die Butter zergehen lassen bis sie flüssig ist aber noch nicht köchelt.
- 2) Jetzt das Mehl unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen dazugeben. Das Mehl soll nicht braun werden, ggfls. die Hitze etwas zurücknehmen. Es soll sich aus Butter und Mehl eine helle Creme bilden, die im Topf Blasen wirft („blubbert“).
- 3) Jetzt zügig und unter ständigem Rühren, damit nichts am Topfboden ansetzt, die Milch dazugeben und alles zum Köcheln bringen.
- 4) Muskat, Salz, Pfeffer dazugeben.
- 5) Die Sauce für 5-7 Minuten unter beständigem Rühren sanft simmern lassen. Es sollten sich keine Klümpchen bilden, die Sauce eine leicht cremig-schlottige Bindung bekommen, aber keinesfalls fest werden. *SOS-Tipp: Sollte deine Bechamelsauce nicht von selbst binden, kannst du mit einem TL Mondamin, in wenig kaltem Wasser aufgelöst, nachhelfen.*
- 6) Die Bechamel vom Herd nehmen und 2-3 Minuten abkühlen lassen. Eigelb(e) unter kräftigem Rühren mit einem Schneebesenunter die Sauce rühren, wobei die Sauce nicht mehr köcheln sollte, damit das Eigelb nicht stockt.

### Zielgerade ...

- 1) Den noch heißen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze einstellen.
- 2) Die zähflüssige Bechamelsauce gleichmäßig über der in der Form geschichteten Moussaka verteilen.
- 3) Bestreue die Bechamelschicht mit Semmelbröseln und setze ein paar Butterflocken obenauf.
- 4) Ab in den vorgeheizten Ofen! Auf der unteren Schiene etwa 50 Min backen bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Nicht die obere Schiene verwenden, da ansonsten die Bechamel schwarz zu werden droht. Jeder Ofen ist anders ...
- 5) Nimm deine Moussaka aus dem Ofen und lasse sie 10-15 Minuten abkühlen (in den oberen Temperaturbereich dessen, was für dich „lauwarm“ bedeutet), denn dann lässt sich deine Moussaka a) besser anschneiden und servieren und es entfalten sich b) ihre Aromen besser.

Auf geht's, du schaffst das! Gutes Gelingen und kali orexi!



Deine  
Spyridoula