



Moussaka

Zutaten

Für 4 Personen

pro Person ca. 1969 kJ/471 kcal

Olivenöl zum Anbraten
4 Tomaten (ca. 420 g),
in ca. 1 cm grossen Würfeln
2 Prisen Zucker
¼ TL Salz, wenig Pfeffer

600 g Hackfleisch
(Rind oder Lamm)
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL Oregano, fein geschnitten
1½ TL Salz
2 TL milder Paprika
1 TL Zimt
¼ TL Muskat

1 kg Auberginen, längs
in ca. 1 cm dicken Scheiben

2 EL Olivenöl
1 TL Salz

SAUCE

2 EL Butter
3 EL Weissmehl
6 dl Milch
100 g Feta, zerbröckelt
2 Eier, verknüpft
¾ TL Salz
wenig Muskat, wenig Pfeffer

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten
Backen: ca. 1 Std.
Für eine weite ofenfeste Form
von ca. 2½ Litern

Zubereitung

Wenig Öl in beschichteter
Bratpfanne erhitzen. Toma-
tenwürfel begeben, würzen.
Tomaten ca. 2 Min. anbraten,
herausnehmen. Wenig Öl in
derselben Pfanne erhitzen.

Fleisch portionenweise
anbraten, herausneh-
men. Hitze reduzieren.
Zwiebeln und Knoblauch
andämpfen. Oregano
daruntermischen. Fleisch
wieder begeben, würzen.

Auberginenscheiben auf
2 mit Backpapier belegte
Bleche legen, mit Öl
bestreichen, salzen.

Backen: ca. 20 Min. im auf
200 Grad vorgeheizten
Ofen (Heissluft). Auberginen
herausnehmen.

SAUCE: Butter erwärmen.
Mehl unter Rühren mit dem
Schwingbesen dünsten.
Pfanne von der Platte ziehen.
Milch aufs Mal dazugiessen,
unter Rühren aufkochen.
Hitze reduzieren, unter
gelegentlichem Rühren ca.
10 Min. köcheln, abkühlen.
Feta und Eier darunterrühren,
würzen.



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezept-
redaktorin Claudia Stalder im Video
in unserem iPad-Magazin und unter
www.coopzeitung.ch/rezept

Einfüllen: Die Hälfte der
Auberginenscheiben und des
Fleisches in die vorbereitete
Form schichten. Tomaten
darauf verteilen. Restliche
Auberginen und restliches
Hackfleisch darauf verteilen.
Sauce darübergiessen.

Backen: ca. 40 Min. in der
Mitte des 200 Grad
heissen Ofens (Heissluft).
Moussaka herausnehmen,
vor dem Servieren ca. 15 Min.
stehen lassen.

Schalten Sie sich
dieses Rezept
aufs Handy frei.

