Bio-Gärtnerei
Florian Kamlah

Moussaka

Ein Hauch Griechenland –
im Sommer mit frischen regionalen Zutaten ein Hochgenuss!

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- Auberginen (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 4 - 5 EL Olivenöl zum Braten
- 250 g Hackfleisch (Lamm oder Rind)
- 1 kleines Glas stückige Tomaten (benötigt werden ca. 300 g), alternativ frische Strauchtomaten häuten und würfeln
- 1 TL Zimt (gemahlen)
- 2 - 3 größere Tomaten (bevorzugt alte Sorten, z. B. Striped Roman)
- 2-3 Zweige frischer Oregano
- Getrockneter Oregano
- 50 g griechischer Hartkäse (Kefalotiri) oder Pecorino
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 250 - 300 ml Milch
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss
- 1 Ei (Größe M)

Bio-Gärtnerei
Florian Kamlah

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Aubergine waschen, in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden auf Küchenpapier legen und **leicht salzen.** 15-20 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

2. Auberginen abtupfen und in 2-3 EL heißem Öl portionsweise unter Wenden goldbraun braten. Mit Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen und kalt abschrecken.

3. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano waschen, trocken schütteln, hacken und zufügen. Stückige Tomaten einrühren, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken.

   Kartoffeln schälen, in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden.
   Tomaten waschen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.
   Käse reiben.

4. Für die Béchamel-Soße 20 g Butter in einem Topf schmelzen. 20 g Mehl darin hell anschwitzen. Milch einrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, vom Herd ziehen. Das Ei verquirlen. 2-3 EL Soße zum verquirlten Ei rühren, danach unter die restliche Béchamel-Soße ziehen.

5. Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) gründlich einfetten. Kartoffelscheiben auf dem Boden einschichten. Tomaten-Hack-Mischung auf den Kartoffeln verteilen. Auberginen- und Tomatenscheiben dachziegelartig darauf anordnen. Die Béchamel-Soße darüber gießen und den geriebenen Käse darüber verteilen.

   Die Moussaka im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C) in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Bio-Gärtnerei
Florian Kamlah

Gut zu wissen:

Im Sommer (ab ca. Juli) erhalten Sie bei uns Auberginen in diversen Ausführungen und zahlreiche Tomatensorten in Bio-Qualität. Wir gehören seit über 30 Jahren zum Naturlandverband.

Probieren Sie unbedingt unsere alten Tomatensorten, ein wahrer Genuss.

Besuchen Sie uns in unserem Hofladen oder an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt.

Adressen und Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite
https://gaertnerei-kamlah.de/anfahrt

Schon gewusst? In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule bieten wir regelmäßig Kochkurse an. Regionale und saisonale Küche steht im Fokus.

Für weiterführende Informationen sprechen Sie uns gerne an, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)