



Photo by timolina - Freepik.com

## Moussaka



### Zutaten für 4 Personen

4-5 mittelgroße festkochende Kartoffeln  
2 mittelgroße Auberginen  
500g Rinderhack/oder vegetarisch: 250-300 g rote Linsen  
200 g Feta  
1 Becher Sahne  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
400 g gehackte Tomaten  
1-2 TL Tomatenmark  
Rotwein  
Olivenöl  
Oregano  
Zimt  
Salz/Pfeffer

Für die Hackfleischsoße die gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten. Hackfleisch und gehackten Knoblauch hinzugeben und etwas salzen. Ist die Mischung leicht gebräunt, Tomatenmark dazugeben und warten bis es karamellisiert. Anschließend mit einem Schuss Rotwein ablöschen und wenn die Flüssigkeit wieder weg ist, gehackte Tomaten und je nach Geschmack Oregano, Zimt, Pfeffer und Salz dazugeben. Nimmt man Linsen anstelle des Hackfleischs, muss ein wenig mehr gewürzt werden. Das Ganze köcheln lassen, bis es ans Schichten geht – je länger es köchelt, desto besser wird es.

Die Auberginen ganz einfach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und so lange in Olivenöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Für die Zubereitung der Kartoffeln müssen diese zunächst geschält und mit einer Küchenreibe in Scheiben gehobelt werden. Die Scheiben anschließend mit Olivenöl bei kleiner bis mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Sie sollen dabei nicht unbedingt braun werden. Anschließend die Sahne hinzugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und die Sahne eingedickt ist. Etwas salzen und pfeffern.

Für das finale Schichten kommen als erste Schicht alle Kartoffeln in die Auflaufform. Darauf werden Hack und Auberginen abgewechselt. Die oberste Schicht sollte aus Auberginen bestehen, wenn diese am Ende jedoch nicht reichen können auch in Scheiben geschnittene Tomaten untermischt werden.

Abschließend kommt der zerbröselte Feta, mit etwas Olivenöl beträufelt, auf den Auflauf und das Ganze kommt bei ca. 180°C Umluft für ca. 30-45 Minuten in den Ofen.

Michael Ripke  
Projektleiter für cpX.Energy