Auberginenauflauf griechische Art
Moussaka

Moussaka ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus geschichteten Auberginen, Kartoffeln und einer würzigen Hackfleischsauce besteht, die mit einer cremigen Béchamelsauce überzogen wird. Es wird oft mit Lamm- oder Rinderhackfleisch zubereitet und enthält Gewürze wie Zimt und Oregano, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen.
Die Zubereitung von Moussaka erfordert mehrere Schritte, darunter das Braten der Auberginen und Kartoffeln, das Kochen der Hackfleischsauce und das Zubereiten der Béchamelsauce. Anschließend werden die Zutaten in einer Auflaufform geschichtet und im Ofen gebacken, bis das Gericht goldbraun und durchgegart ist.
Moussaka ist ein herzhaftes und sättigendes Gericht, das oft als Hauptgericht serviert wird und perfekt zu einem griechischen Salat passt.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lammfleisch
3 Aubergine(n)
5 EL Olivenöl
3 Tomate(n)
3 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Tomatenmark
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Zucker
1 Prise Zimt gemahlen
2 TL Oregano gerebelt
1 TL Thymian gerebelt
1 Bund Petersilie

Für den Guss

50 g Joghurt
50 g Crème fraîche
50 g saure Sahne
3 Ei(er)
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

© 2026 coquina.de

Das Lammfleisch entweder durch den Fleischwolf drehen oder in ½ cm große Würfelchen schneiden. Die Auberginen mit der Schale in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, beidseitig schön gleichmäßig salzen und etwa eine halbe Stunde so ziehen lassen, dass der Saft abtropfen kann (z. B. auf einem Rost). Die Scheiben abspülen, zwischen Küchenpapier auspressen. So lassen sich Auberginen schön knusprig braten, ohne zuviel Fett aufzusaugen. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken, die Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen und anschließen die Haut entfernen.

Zubereitung

In einer großen Pfanne die Auberginenscheiben nacheinander in Olivenöl anbraten und dabei salzen, zum Schluss alle Auberginen mit den abgezogenen und in Würfel geschnittenen Tomaten ein paar Minuten ziehen lassen. In einer anderen Pfanne bei starker Hitze das Fleisch anbraten, Würfel von drei Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig, etwas Zimt, Oregano, Thymian und der gehackten Petersilie würzen. In eine gefettete Form lagenweise Fleisch, Auberginen und Tomaten einfüllen. Dann mit einem Guss aus Joghurt, Crème fraîche und saurer Sahne (Alternative: 10 prozentiger griechischer Joghurt) sowie Eiern, Muskat, Salz und Pfeffer eine Stunde bei 200° backen.

© 2026 coquina.de