

Schnelles Moussaka



Zutaten (4 Personen):

2 Auberginen
1 Zwiebel
10 EL Olivenöl
400 g Hackfleisch (gemischt)
2 Knoblauchzehen
1 Ei
200 g Mozzarella
3 Zweig Thymian
60 g Parmesan (gerieben)
Cumin
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Auberginen waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 8 EL Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Das Hackfleisch zufügen, krümelig anbraten und leicht bräunen lassen. Die Pfanne kurz vom Herd nehmen, den Knoblauch hinein pressen und das Ei zufügen. Die Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Cumin würzen, gut verrühren, noch 2-3 Minuten weitergaren und beiseite stellen.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform fetten.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen streifen und hacken. Etwa ein Drittel des Hackfleisches in die gefettete Auflaufform geben, flach andrücken, mit einer Lage Auberginenscheiben bedecken. Auf die Auberginen einen Drittel des Mozellas auflegen und mit einem Teil des Thymians sowie des Parmesans bestreuen.

Danach wieder eine Schicht Hackfleischmasse auftragen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Hierbei mit einer Auberginenscheibe abschließen und mit dem restlichen Parmesan bedecken. Den Auflauf im Backofen für ca. 25 Minuten überbacken, herausnehmen und das Moussaka mit dem übrigen Thymian garniert servieren.

Nährwertangaben: 645 kcal p.P., 6 g KH p.P.