

Gratinierte Ofenschlemmerei: Zucchini-Moussaka mit Süßkartoffeln

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Da haben sich zwei geniale Gemüsesorten gesucht und gefunden: Zucchini und Süßkartoffel geben allein farblich schon ein hübsches Paar ab. Doch die beiden teilen noch weitere Gemeinsamkeiten, wie die heimliche Vorliebe für würziges Hackfleisch und eine gratinierte Käsekruste. Wo wären sie zusammen also besser aufgehoben, als in einem heißen Auflauf zwischen Fleisch, cremiger Béchamel-Sauce und schmelzendem Gouda geschichtet?!

Moussaka - 'the place to be' für das geniale Gemüse-Duo.

Alles Wissenswerte rundum die beiden Gemüsesorten, von Herkunft über Nährwerte bis Zubereitung gibt es hier:

Zutaten für 4 Portionen

Für den Auflauf

450 g Süßkartoffeln
3 Esslöffel Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten
1/2 Teelöffel Zimt
2 Teelöffel getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
600 g Zucchini
100 g geriebener Gouda

Für die Béchamel-Sauce

1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Mehl
300 ml Milch
1/2 Teelöffel Muskat
1 Eigelb
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Auflaufform

- 1 -

Backofen auf 180 °C Oberhitze vorheizen.

- 2 -

Süßkartoffeln schälen, halbieren und je nach Dicke 10-15 Minuten in Salzwasser garen - mittig sollten sie dabei noch leicht roh bleiben. Abschütten, auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

- 3 -

Zucchini in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden und in 2 EL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und beides in restlichem Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten, mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Stückige Tomaten und Oregano dazugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Gratinierte Ofenschlemmerei: Zucchini-Moussaka mit Süßkartoffeln

- 5 -

Für die Béchamel-Sauce Butter im Topf schmelzen lassen. Mehl einsieben und unter stetigem Rühren eindicken lassen. Milch nach und nach dazugeben, dabei weiter rühren.

- 6 -

Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Eigelb unterrühren.

- 7 -

Boden einer Auflaufform mit der Hälfte der Zucchini- und Süßkartoffelscheiben auslegen. Hackfleischragout darübergeben. Mit Béchamel-Sauce übergießen und mit restlichen Gemüsescheiben belegen. Auflauf mit Gouda bestreuen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten überbacken.