

Kürbis-Moussakas

Zutaten für 3 Portionen

Für die Füllung:

350g	Hackfleisch /vegetarische Alternative
1 mittelgroße	Zwiebel(n), rot, klein gehackt
1 ½ Zehe/n	Knoblauch, klein gehackt
225g	Tomate(n), Dose, püriert
¾	Chilischote(n)
¼ TL	Zimtpulver
¼ TL	Nelkenpulver
1 ½ EL	Minze, grüne, gehackt oder getrocknet
1	Lorbeerblätter
1 ½ EL	Olivenöl, oder Butterschmalz
1 EL, gestr.	Meersalz, grob
¾ TL, gehäuft	Pfeffer,schwarz geschrotet oder gemahlen
	Rotwein
500g	Kürbisfleisch (z.B. Butternut, Mesa Queen, Bischofsmütze o. ä.)
125g	Kartoffel(n), geschält
	Salz und Pfeffer
	Muskat
	Butter für die Form

Für die Bechamelsauce:

65g	Butter
65g	Mehl, universal oder glatt
0,38l	Milch
1 mittelgroßes	Ei
75 g	Käse, gerieben, nicht zu kräftig im Geschmack
	Salz
	Pfeffer, weiß
	Muskat
20 g	Semmelbrösel

Öl oder Butterschmalz in einer Bratpfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen, danach das Hackfleisch zufügen und unter mehrmaligem Rühren anbräunen. Zwischendurch die Chilischoten zufügen und das Fleisch immer wieder mit einer Gabel zerdrücken, damit es fein bröselig wird. Dann erst den Knoblauch (wird durch Anbraten evtl. bitter) und alle Gewürze darüber verteilen. Unter Umrühren noch einmal kurz durchrösten und mit dem Rotwein ablöschen. Die pürierten Tomaten darüber gießen und mindestens 2,5 bis 3 Stunden auf kleinster Energiestufe zugedeckt köcheln. Wenn notwendig, alle 30 - 60 Minuten mit ganz wenig (4 cl) warmem Wasser aufgießen und durchrühren. Das Sugo soll jedoch nicht zu dünnflüssig werden.

Es empfiehlt sich, dieses Sugo am Vortag zuzubereiten und am

Verarbeitungstag nochmals aufzuwärmen. (Wie bei Gulasch, das wird auch nach jedem Aufwärmen besser.)

Die in 1/2 cm dicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln im auf 120° vorgeheizten Backofen auf dem mit Alufolie belegten Backblech ungefähr 10 Minuten garen, herausnehmen. Den in 1 cm dicke Scheiben geschnittenen Kürbis 5 Minuten in den Ofen geben. Anschließend alles vom Blech nehmen und etwas abkühlen lassen.

Den Boden der ausgebutterten Auflaufform mit den Kartoffeln beschichten, salzen und etwas pfeffern. Nach dem Entfernen der Lorbeerblätter etwa 1/4 vom Sugo darüber verteilen, anschließend abwechselnd mit Kürbisscheiben und Sugo fortfahren, wobei über jede Kürbisschicht etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss gestreut wird. Über die letzte Schicht (sollte Sugo sein) wird dann die Bechamelsoße gleichmäßig verteilt.

Soße:

Die Eier leicht schlagen. In einer Kasserolle die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und unter ständigem schnellem Rühren mit der kalten Milch auffüllen. So lange rühren, bis die Soße leicht andickt und keine Klümpchen mehr vorhanden sind (bis knapp vorm Kochen). Topf vom Herd nehmen, den Inhalt würzen und etwas auskühlen lassen. Die leicht geschlagenen Eier und eine Hälfte vom geriebenen Käse unterrühren. Diese Masse über das Moussaka gießen und glatt streichen.

Den restlichen Käse mit den Semmelbröseln vermengen und darüber streuen. Das ergibt eine knusprige Kruste.

Nun in den auf 180° bis 190° (keine Umluft) vorgeheizten Backofen stellen und etwa 60 Minuten backen, in den letzten 10 bis 15 Min. mit Oberhitze die Oberfläche gratinieren.

Das Moussaka ist fertig, wenn die Oberfläche schön goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 bis 15 Min. ausdampfen lassen. Währenddessen in der Form die Portionen zuschneiden, lässt sich dann leichter herausheben.

Tipp:

Wenn man das Gericht ohne Bechamelsoße zubereitet, spart man 450 kcal pro Portion, nur ist es dann halt kein Moussakas mehr.

Die Bechamelsoße kann man ohne Käse und Semmelbrösel auch für andere Gerichte verwenden.