



hr1-DOLCE VITA

## Alfons Schubeck Moussaka-Torte

### ZUTATEN:

#### Moussaka:

1 ½ längliche große Auberginen (à ca. 350 g)  
Salz  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen (in feinen Würfeln)  
1 TL Öl  
3 EL Tomatenmark  
600 g gemischtes Hackfleisch (von Kalb und Rind)  
50 ml Hühnerbrühe  
250 g stückige Tomaten (aus der Dose)  
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL Zimtpulver  
1 – 2 TL Zatar (arab. Gewürzmischung)  
200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
120 g Zucchini  
150 g Schafskäse (Feta)  
Öl für die Form  
40 g geriebener Parmesan  
5 EL Sahne

#### Salat:

¼ Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
150 g bunte Cocktailtomaten (rot und gelb)  
200 g Romanasalat  
100 g Schafskäse (Feta)  
1 EL kleine Kapern  
50 g schwarze Kalamata-Oliven (ohne Stein)  
1 – 2 EL Weißweinessig  
1 – 2 EL mildes Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker

### ZUBEREITUNG

Für die Moussaka die Auberginen putzen, waschen und längs in etwa ½ cm dünne Scheiben schneiden. Auslegen, beidseitig salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Knoblauch in einer tiefen Pfanne im Öl andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten. Hackfleisch, Brühe und Tomatenstücke hinzufügen und die Sauce offen etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dabei nach etwa 15 Minuten Kreuzkümmel, Zimt und Zatar unterrühren. Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und auf der Gemüsereibe in 2 – 3 mm dünne Scheiben hobeln. In Salzwasser etwa 3 Minuten fast weich garen, vorsichtig in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zucchini putzen, waschen und quer in 5 – 6 mm dicke Scheiben schneiden. Den Feta in 5 – 6 mm dicke Scheiben schneiden.



hr1-DOLCE VITA

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Eine runde Auflaufform (ca. 20 cm Durchmesser) mit Öl einfetten. Erst 1 kleine Auberginenscheibe hineinlegen, dann die Form mit den großen Auberginenscheiben so auslegen, dass die Enden über den Formrand hängen. Ein Viertel der Hackmasse darauf verstreichen, Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Mit einem weiteren Viertel Hackmasse bestreichen und mit den Fetascheiben belegen. Ein weiteres Viertel Hackmasse daraufgeben und mit Zucchinischeiben belegen. Übrige Hackmasse daraufstreichen, in die Mitte eine kleine Auberginenscheibe legen und die überhängenden Auberginenscheiben nah innen darüberklappen. Moussaka im Ofen im unteren Drittel etwa 45 Minuten backen. Parmesan und Sahne verrühren, nach 45 Minuten auf der Moussaka verteilen. Dann noch 12 – 15 Minuten nicht zu dunkel überbacken, dabei kontrollieren. Herausnehmen und vor dem Servieren 15 – 20 Minuten abkühlen lassen.

Für den Salat Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und quer in 3 – 4 mm dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Vom Romana äußere Blätter entfernen, Salat in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Feta würfeln. Alles mischen und mit Kapern und Oliven auf Teller verteilen, mit Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Moussaka in Stücke schneiden und danebensetzen.

Rezept aus dem Buch:

**Alfons Schubeck**

**Schubecks Mittelmeerküche: Gesunde mediterrane Gerichte mit dem Geschmack des Südens**

ZS Verlag

ISBN 978-3965841710