

# Moussaka für Auberginenliebhaber

**REZEPT** Dieser Auflauf hat viele Gesichter – und noch mehr Fans.

VON ANGELIKA SAUERER, MZ

Der Auberginenaufwurf mit Hackfleisch ist in vielen Ländern des Mittelmeerraums und Balkans zu Hause. Doch es war neben der türkischen vor allem die griechische Küche, die Moussaka international bekannt gemacht hat. Es gibt Versionen mit verschiedenen Fleischsorten oder auch ganz ohne Fleisch, mit oder ohne Kartoffeln und auch bei den Gewürzen ist die Bandbreite groß.

Wir haben uns für eine Variante mit gemischtem Hackfleisch, viel Auberginen und einer dünnen Schicht Kartoffeln entschieden. Man sollte

Vorbereitungszeit einplanen, denn die Auberginen müssen für eine Stunde mit Salz

ziehen. Dazu schichtet man die etwa ein Zentimeter dicken, gut gesalzenen Längsscheiben in ein großes Sieb, sodass unten das Wasser ablaufen kann. In der Zwischenzeit etwa fünf Millimeter dicke Kartoffelscheiben in Olivenöl braten und beiseite stellen. Für die Hackfleischmischung Zwiebelwürfel und Knoblauch in Olivenöl Farbe nehmen lassen, dann Hackfleisch mitbraten. Mit Weißwein oder Brühe löschen, gut würzen, gehäutete und geviertelte Tomaten zugeben und 20-30 Minuten offen köcheln lassen. Es sollte nicht zu viel Saft in der Sauce sein.

Die eingesalzenen Auberginenscheiben kurz unter kaltem Wasser spülen, trockentupfen und portionsweise in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl goldbraun braten. Herausnehmen und überschüssiges Öl mit Küchenkrepp abtupfen.

Eine gefettete Auflaufform mit zwei Esslöffeln Semmelbröseln bestreuen. In die warme Hackfleischsauce ein Ei einrühren, manche nehmen auch zwei bis drei Eigelb. Dann abwechselnd schichten: Hackfleisch, Auberginen, Hackfleisch, Kartoffeln,



Wer auf die Eierfrucht steht, kommt bei Moussaka voll auf seine Rechnung.

Fotos: L. Sauerer



Die Auberginen wässern vorm Braten eingesalzen in einem Sieb.



Eingeritzte und überbrühte Tomaten lassen sich ganz leicht häuten.



Auberginen, Hackfleischsauce und Kartoffeln werden eingeschichtet.

## WAS MAN BRAUCHT (FÜR 4 PERSONEN)

### → Für den Auflauf:

- ▶ 3 große Auberginen (ca. 800-1000 g)
- ▶ Salz zum Wässern der Auberginen
- ▶ 4 festkochende Kartoffeln (reicht für eine dünne Schicht)
- ▶ 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- ▶ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ▶ 5 Tomaten

### ▶ 1/8 l Weißwein oder Brühe

- ▶ Gewürze: Salz, Pfeffer, 1 Hand voll frische, gehackte Petersilie, Oregano, je nach Geschmack eine Prise Zimt, Kreuzkümmel, Piment; etwas Zucker
- ▶ 1 Ei oder 2-3 Eigelb
- ▶ 4 EL Semmelbrösel
- ▶ 4 EL Graviere-Käse (oder Parmesan)

### → Für die Bechamelsauce:

- 3 EL Butter schmelzen lassen, 3 EL Mehl einrühren, mit gut 1/4 l Milch unter Rühren aufkochen; mit Salz, Muskat und evtl. etwas Zitronensaft würzen. Manche Griechen reichern die etwas abgekühlte Bechamelsauce mit 1 EL geriebenem Käse und 1-2 verquirlten Eiern an.

Hackfleisch, Auberginen, Hackfleisch. Die Fleischschichten werden jeweils mit etwas geriebenem Hartkäse bestreut. Man kann den Käse auch gleich in die Sauce mischen. Obenauf gießen wir eine aus drei Esslöffeln Mehl, drei Esslöffeln Butter und einem Viertelliter Milch gekochte Bechamelsauce, die

mit Salz und etwas Muskatnuss abgeschmeckt wurde. Zuletzt streuen wir je einen Esslöffel Semmelbrösel und geriebenen Käse darüber. Nun kommt der Auflauf für eine gute halbe Stunde in den 220 Grad heißen Ofen. Für die Hälfte der Backzeit bedecken wir ihn mit Alufolie, damit er oben nicht zu

dunkelbraun wird. Vor dem Servieren muss der Auberginenaufwurf unbedingt zehn bis 15 Minuten abkühlen. Das ist übrigens die schwerste Übung beim Moussaka-Kochen: Geduld – sowohl bei der Zubereitung als auch bei der Wartezeit vorm köstlich duftenden Gericht.

## AUFGETISCHT

### SCHMECKEN & ENTDECKEN

#### Einfach und gut: Zaziki

Einfach und wohlschmeckend ist diese klassische Soße der griechischen Küche. Quark (1500 g), Joghurt (500 ml), Olivenöl (5 EL) und Essig (3 EL) vermengen. Knoblauch (4 Zehen) schälen und dazupressen. Gurke schälen, grob raspeln und hinzugeben. Ist die Masse recht flüssig, die Gurke in einem Sieb ausdrücken. Ansonsten eventuell mit etwas Milch cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Stunden durchziehen lassen. Dazu warmes Fladenbrot! (mz)

### BRAUEN & KELTERN

#### Harz im Wein: Retsina!

Manche schwören darauf, andere wiederum können sich gar nicht mit ihm anfreunden: Retsina, der weiße, trockene Tafelwein aus Griechenland, der mit Harz versetzt wird. Im alten Griechenland wurde Wein in Schläuchen aus Ziegenfell oder in Amphoren aufbewahrt, die mit dem Harz der Aleppo-Kiefer abgedichtet waren. Das beeinflusste nicht nur das Aroma, sondern machte ihn auch haltbarer. Heute wird dem Retsina während der Gärung Kiefernharz (etwa 5 Prozent) in kleinen Stückchen zugegeben. (aus Wikipedia)

### SCHMÖKERN & GENIEßEN

#### Kochen mit Musik

Griechenland-Fans werden in Erinnerungen schwelgen: Während sie die von Manolis Panzares im „Das griechische Kochbuch“ (Area-Verlag) fein erklärten Rezepte klassischer Gerichte ausprobieren, tönt dank der mitgelieferten CD Musik aus Hellas ans Ohr. Bauernsalat, eingelegerter Schafskäse, Lamm und Geflügel, Variationen mit Fisch und Meeresfrüchten, erfrischende Desserts – alles wird hier geboten. Der Preis: 7,95 Euro. (mz)

### BEI UNS IM NETZ

#### Rezepte

Schauen Sie rein: Die leckersten Rezepte von Hobby- und Spitzenköchen aus der Region und die schönsten Gasthäuser der Oberpfalz auf [www.mittelbayerische.de/aufgetischt](http://www.mittelbayerische.de/aufgetischt)



Verwöhnt seit September mit Erfolg die Gäste in seiner Taverna Stefanos im Regensburger IT-Speicher: Stefanos Poullos Foto: altfoto.de

# Klischees und Überraschungen

**GASTROTIPP** In der Taverna Stefanos gibt es klassische griechische Küche in modernem Ambiente.

VON MARTIN ANTON, MZ

Zum Griechen gehen – damit verbindet der Deutsche große Mengen Fleisch am Spieß sowie den Konsum anishaltiger Getränke. Auch beim Besuch der Taverna Stefanos, in direkter Nachbarschaft zum IT-Speicher in Regensburg, wird diese Erwartung nicht enttäuscht. Allerdings hat die Familie Poullos aus Griechenland in den Räumlichkeiten des ehemaligen „Cafkas“ mehr zu bieten.

Das Ambiente ist mit dem großen illuminierten Mäandermuster und Wänden in Sandsteindekor modern, aber gemütlich. Die Karte, für deren sympathisch wirkende Tippfehler sich Papa Poullos lächelnd entschuldigt, bietet neben den Imbissgerichten Gyros und Souvlaki typisch griechische Küche, mit Lamm, Fisch und einer umfangreichen Vorspeisenliste.

Wir entscheiden uns für Käse. Während mein vom Kellner empfohlener Sabanaki (gebackener Schafskäse) unspektakulär, aber gut und vor al-

lem reichlich ist, sehen die mit Käse gefüllten Blätterteigtaschen (Tiropitakia) meiner Begleitung schon etwas raffinierter aus. Dazu bestellen wir roten Retsina, den griechischen Harzwein mit dem charakteristischen Tannennadelgeschmack – Vorsicht: nur für Liebhaber. Wer weniger experimentierfreudig ist, findet hier eine Auswahl gängiger griechischer Weine.

Zum Hauptgang nimmt mein Gegenüber eine klassische Fleischplatte „Delphi“ mit zwei Schweinesteaks und zwei Lammkoteletts vom Grill. Als Beilage gibt es Pommes, Nudelreis und Zaziki. Mir hat es der Oktopus vom Grill angetan. Ganz einfach mit Essig und Öl angemacht, versetzt mich gleich der erste Bissen in eine Taverne am Agolischen Golf.

Bei der Nachspeise hören wir auf die Empfehlung von Papa Poullos, der uns Galaktobureko (Grießrahmstrudel mit Vanilleeis) sowie Baklavas (Blätterteig mit Mandeln, Nüssen und Honigsirup) serviert. Der Strudel mit feiner Zuckerkruste und leichtem Zitronenaroma ist eine feine Abrundung des reichhaltigen Mahls. Der Baklavas ist etwas für Dessert-Profis – sehr lecker, aber süß und mächtig. Zum Abschluss einen Kaffee; denn den gastfreundlichen Griechen erkennt man daran, dass er den Ouzo als Aperitif serviert. Kali Orexi!



**Taverna Stefanos**  
Bruderwöhrdstraße 15  
93055 Regensburg  
Telefon (09 41) 780 39 812

▶ „Ein Gasthaus“ – das ist, liebe Leser, eine Momentaufnahme. Die Beschreibung eines Essens, die – meist – genießerische Erinnerung an Geschmack und Atmosphäre. Eine subjektive Sache also, ein Tipp, der Ihnen empfiehlt: Gehen Sie hin, bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil.

▶ **Öffnungszeiten:** Täglich 11 bis 14 Uhr, 17 bis 23 Uhr; Montagabend geschlossen  
▶ **Besonderheiten:** Kleiner Freisitz vorm IT-Speicher, der mittags in der Sonne liegt – falls sie scheint; Mittagstisch

### PREISE

▶ **Speisen:** Vorspeisen ab 3 Euro, Spaghetti Bolognese 6,50 Euro, Delphi-Platte 12,90 Euro, Gegrillter Oktopus 14,90 Euro  
▶ **Getränke:** Wasser (0,4 l) 2,10 Euro, Glas Wein (0,2 l) ab 3,50 Euro, Espresso 1,80 Euro