1. Auberginen vorbereiten

1. Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Mit Salz bestreuen und 20–30 Minuten ziehen lassen.
3. Abspülen, trocken tupfen und mit etwas Olivenöl bestreichen.
4. Im Backofen bei **200 °C** etwa **20 Minuten** backen oder in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2. Hackfleischsauce

1. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten.
2. Knoblauch kurz mitbraten.
3. Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten.
4. Tomatenmark einrühren, anschließend Tomaten und Rotwein zugeben.
5. Mit Oregano, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
6. Etwa **20–30 Minuten** köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

3. Béchamelsauce

1. Butter schmelzen.
2. Mehl einrühren und kurz anschwitzen.
3. Milch nach und nach unter ständigem Rühren zugießen.
4. So lange rühren, bis die Sauce cremig ist.
5. Mit Muskat würzen.
6. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und Eigelb sowie Käse unterrühren.

4. Moussaka schichten

In eine gefettete Auflaufform geben:

1. Eine Schicht Auberginen
2. Die gesamte Hackfleischsauce
3. Die restlichen Auberginen
4. Die Béchamelsauce gleichmäßig darüber verteilen

5. Backen

- Bei **180 °C Ober-/Unterhitze** etwa **40–45 Minuten** backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Vor dem Anschneiden **10–15 Minuten ruhen lassen**, damit sich die Schichten setzen.



q·p essen
www.suppenkanal.de

Geplant und veranstaltet im Rahmen des Bürgervereins Sasel-Poppenbüttel von:
Günther Quaas und Anke Polenz

KULINARISCHE EUROPAREISE



Station 6 Griechenland

Restaurant: ATHEN

Heimgarten 19



Die **griechische Küche** gehört zur mediterranen Küche und zeichnet sich durch frische, hochwertige Zutaten, einfache Zubereitung und aromatische Kräuter aus. Viele Gerichte basieren auf regionalen Produkten und werden traditionell in geselliger Runde gegessen.

Typische Zutaten

Oliven und Olivenöl – Grundlage vieler Speisen.
Gemüse – Tomaten, Gurken, Auberginen, Zucchini, Paprika und Spinat.
Käse – Vor allem Feta, aber auch Kefalotyri und Graviera.
Fleisch – Lamm, Schwein, Huhn und Ziege.
Fisch und Meeresfrüchte – Besonders in den Küstenregionen und auf den Inseln.
Hülsenfrüchte – Linsen, Kichererbsen und weiße Bohnen.
Kräuter und Gewürze – Oregano, Thymian, Minze, Dill, Rosmarin, Zimt und Knoblauch.

Typische Gerichte

Moussaka – Auberginen-, Kartoffel- und Hackfleischauflauf mit Béchamelsauce.
Souvlaki – Gegrillte Fleischspieße, oft mit Pita und Tzatziki serviert.
Tzatziki – Joghurt mit Gurke, Knoblauch und Dill.
Horiatiki – Salat aus Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven und Feta.
Dolmadakia – Mit Reis und Kräutern, manchmal auch mit Hackfleisch gefüllt

Desserts

Baklava – Blätterteig mit Nüssen und Honigsirup.
Galaktoboureko – Knuspriger Blätterteig mit Grießcreme und Zuckersirup.
Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen ist ebenfalls ein beliebtes Dessert.

Getränke

Nationalgetränk Griechenlands.

Retsina – Weißwein mit traditionellem Harzaroma.

Frappé oder Freddo Espresso sind besonders im Sommer beliebt.

Regionale Besonderheiten

F**estland:** Deftige Fleischgerichte, Eintöpfe und Pasteten.

Inseln: Fisch, Meeresfrüchte und leichte Gemüsegerichte.

Kreta: Besonders viel Olivenöl, Wildkräuter, Hülsenfrüchte und frisches Gemüse – die kretische Ernährung gilt als besonders gesund.

In Griechenland spielt gemeinsames Essen eine große Rolle. Viele Gerichte werden als **Mezedes** (kleine Vorspeisen) serviert und miteinander geteilt. Frisches Brot, Olivenöl und saisonale Zutaten gehören fast immer dazu.Die griechische Küche verbindet mediterrane Frische mit herzhaften Fleischgerichten, aromatischen Kräutern und süßen Honigdesserts und zählt zu den bekanntesten Küchen Europas.

Insgesamt zeichnet sich die portugiesische Küche durch ihre Kombination aus frischen Atlantikprodukten, hochwertigem Olivenöl, einfachen Rezepten und regionaler Vielfalt aus. Sie verbindet mediterrane Einflüsse mit einer starken maritimen Tradition und gilt als eine der authentischsten Küchen Europas.

Moussaka (4-6-Personen)

ür die Auberginen

- 2 große Auberginen
- 3 EL Olivenöl
- Salz

Für die Hackfleischsauce

- 500 g Rinder- oder Lammhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein (optional)
- 1 TL Oregano
- ½ TL Zimt
- Salz und Pfeffer

Für die Béchamelsauce

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Eigelb
- 50 g geriebener Parmesan oder Kefalotyri