

Vegetarische Moussaka - bei Bedarf auch vegan

Jetzt mal so unter uns Fleischfressern: Zum Geschmack trägt durch den Wolf gedrehtes Tier eigentlich nie bei, besonders nicht als krümelig gebratenes Hack, wie man es in der Bolognese und anderen mediterranen Soßen einbaut. Das Faschierte dient dort nur der Textur. Der erprobte Vegetarier weiß aber, dass man Fleisch ernährungsphysiologisch eigentlich immer durch Hülsenfrüchte ersetzen kann. Und da muss es auch nicht immer was aus Soja sein. Ich persönlich bin ein Fan der Linse, also, aller Linsen - denn diese uralte Gemüse kommt in zig Varianten vor, die sich in Größe, Farbe und Geschmack dramatisch unterscheiden. Die Textur von Krümelhack haben vor allem die kleinen dunklen Linsen - also Puy- und Alb-Linsen, aber auch die diversen kleinen Sorten aus dem Mittelmeerraum und Kleinasien. Weil deren Geschmack aber in einer tomatigen Soße kaum eine Rolle spielt, kannst du als Hackersatz gern die preiswerteren (schwarzen oder dunkelgrünen) Sorten nehmen. Sogenannten Tellerlinsen, die für den schlotzigen Eintopf gut sind, taugen ebenso wenig wie gelbe oder rote Linsen aus der türkischen und indischen Küche. Dass Linsen Gehacktes gut ersetzen, habe ich ja schon mit meiner legendären [Linsen-Bolognese](#) vorgeführt. Heute kommen sie in den griechischen Auflauf.

Die gemeine griechische Küche kennt zwei Aufläufe. Pastizio stammt aus der Zeit, als weite Teile der Ägäis italienisch besetzt war und basiert auf Makkaroni. Moussaka leitet sich dagegen aus der persisch-osmanischen Küche ab - wie so viele Gerichte, die wir für originär griechisch halten. Dieser zweitgenannte Auflauf besteht aus vier Komponenten: Kartoffeln, Auberginen, Hackfleisch- und Bechamelsoße. Die Idee ist, dass die Kartoffeln Tunke aufsaugen, sodass der ganze Auflauf recht trocken bleibt. Und überbacken wird das ganze mit einer Milchmehlschwitze, die Reibekäse enthält. Beginnen wir aber mit der roten Soße, die in unserem Fall mit Linsen bereitet wird. Da wird der Auflauf mit drei guten bzw. vier normalen Portionen planbar, brauchst du eine Kasserolle voll Soße aus folgenden Bestandteilen: eine klein gewürfelte Zwiebel, eine sehr feingeackte Knoblauchzehe, ein Döschen Tomatenmark, eine halbe Dose stückiger Tomaten, rund 100 Gramm kleine, dunkle Linsen, einen Schuss Weißwein und Wasser nach Bedarf. Gewürzt wird später.

Schwitz die Zwiebeln in reichlich Olivenöl sanft an und gib zuletzt auch den Knoblauch zum garen bei. Beide sollen nicht im mindesten braun werden, sondern weich. Gib dann das Tomatenmark bei und röste es unter Rühren an. Nicht notwendig, aber gut für die Farbe ist es, auch noch einen Esslöffel mildes Paprikapulver anzuschwitzen. Dann drehst du die Hitze hoch und löschst mit einem guten Schuss Weißwein ab. Rühr alles gut durch bis der Wein fast verkocht ist. Jetzt wirf die Linsen hinein, gieß die Tomaten dazu und fülle so mit Wasser auf, dass eine sämige Suppe entsteht. Dahinein wirfst du zwei, drei Lorbeerblätter. Damit die Linsen gar werden, aber noch Biss behalten, musst du diese Soße jetzt mindestens 20, eher 25 Minuten köcheln lassen. Immer wieder durchrühren, damit nichts ansetzt und ab und an Wasser dazugeben, damit die Konsistenz erhalten bleibt. Fertig ist die Sache, wenn die Linsen beim Reinbeißen nicht mehr knacken. Ich würze mit einer Gewürzmischung vom türkischen Gemüsehändler meines Vertrauens, die eigentlich für Köfte gedacht ist. Denn diese Mixtur enthält eigentlich genau die Elemente, die man sonst einzeln begeben müsste: Kreuzkümmel, Kümmel, Paprika, Chili, Zimt und Piment. Davon nimmst du reichlich. Dann musst du nur nach

salzen - Pfeffer kann, muss aber nicht. Und ein guter Teelöffel Honig macht die Sache noch runder.

Während die Soße köchelt, kochst du zwei mittelgroße Kartoffeln einer festen Sorte in der Schale. Außerdem hast du gleich zu Beginn den Ofen auf 150° vorgeheizt und ein Blech mit Backpapier geschützt, das du mit Olivenöl beträufelst. Du brauchst eine große oder zwei eher kleine Auberginen. Wasch sie und schneide sie längst in kleinfingerdicke Scheibe. Die Abschnitte, die auf einer Seite nur aus Schale bestehen, wirfst du weg. Dann legst du die Scheiben Lage für Lage auf einen Teller oder eine Platte und gibst richtig viel Salz auf jede Lage. Nach einer Viertelstunde, wäschst du das Salz ab und legst die Auberginenscheiben auf das Backblech. Beträufle die Scheiben auch von oben und röste sie für ungefähr 20 Minuten im Ofen.

Die Kartoffeln pellenst du nach dem Garen und schneidest sie in mitteldicke Scheiben. Öle deine Auflaufform mit Olivensaft ein. Dann legst du den Boden mit Kartoffeln aus. Macht nichts, wenn die sich überlappen oder wenn zwei Lagen entstehen. Gib die Hälfte der Soße (Lorbeerblätter vorher entfernen!) darüber. Dann kommen die Auberginenscheiben. Und der Rest der roten Tunke. Experten behaupten, es müsse nun noch eine Schicht Auberginen direkt unter der Bechamel kommen, aber ich finde es gerade bei dieser Variante schick, die helle Soße gleich auf die Linsenmasse zu streichen, weil sich das dann so schön mischt. Übrigens: Dieser Auflauf wird NICHT schnittfest! Nur wenn man das Ding im Stile einer Lasagne mit vielen Schichten aufbaut und Ei zur Bindung in die Soße gibt, gelingt das. Ich aber mag die Moussaka so wie sie nach diesem Rezept wird.

Kommen wir zur Bechamelsoße, die zum Überbacken mit geriebenem Hartkäse versehen wird. Besonders echt wird es unter Verwendung von griechischem Hartkäse, der aber nicht überall zu haben und recht teuer ist. Da du ja ohnehin immer Parmesan im Haus hast, nimmst du einfach ein Händchen voll davon. Ansonsten lässt du einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und röstest dann sehr vorsichtig und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einen Esslöffel Weizenmehl (Typ 405) an. Wenn sich Butter und Mehl verbunden haben, gießt du eine große Tasse Milch dazu und erhöhst die Temperatur. Immer weiter rühren, rühren, rühren, sodass eine helle, homogene Masse entsteht. Setzt die an oder wie sie zu stramm, gib mehr Milch (oder Wasser) dazu. Am Ende hat die Bechamel eine Konsistenz, dass sie vom Löffel tropft wie Honig und nicht läuft wie Wasser. Diese Soße wird mit Salz und Muskat gewürzt. Ganz zuletzt und neben der Platte hebst du den geriebenen Käse unter. Rühr so lange, bis er sich ganz verbunden hat. Diese helle Tunke kommt obenauf und wird mit dem Löffel glattgestrichen. Schieb die Moussaka auf die mittlere Schiene in den Ofen (der ja immer noch auf 150° steht), dreh auf 180° und lass die Sache für rund 20 Minuten überbacken. Die oberste Schicht darf bräunen und an den Rändern sogar dunkelbraun werden. Ob sie fest wird, hängt vom Anteil Käse ab, ist aber auch nicht wichtig.

Bis zur Bechamel war diese Moussaka sogar vegan. Wenn du auch ganz oben frei von tierischem Eiweiß bleiben möchtest, rühr die Bechamel aus Margarine und Soja- oder Hafermilch an. Weil kein Käse und kein Käserersatz reinkommt, solltest sie deutlich sämiger sein als die "echte" Bechamelsoße. Mir persönlich schmeckt die vegane Variante dieser Tunke nicht besonders gut, was wohl daran liegt, dass ich Margarine verabscheue und deren

Geschmack in der Soße erhalten bleibt.