

students cooking



Edith Renöckl

Moussaka

800 g Melanzani
200 g Zwiebeln
600 g Tomaten aus der Dose
600 g Faschiertes vom Rind
100 g Parmesan, gerieben
¼ L Weißwein
Butter für die Form
¼ TL Zucker
½ TL Zimt
1 TL Oregano (oder ein kleiner Zweig)
1 Bund Petersilie

Bechamelsauce:

3 Eier
Muskatnuss (gerieben)
2 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
4 EL Butter
4 EL Mehl
¾ L Milch

Zuerst die Melanzani putzen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen, in eine Form schichten, eine Lage Folie darauf legen und mit einem Gewicht beschweren.

Die entstandene Flüssigkeit abgießen, das Salz abtupfen und die Melanzani in der Pfanne anbraten.

Die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne ordentlich anbraten, Faschiertes dazu und solange braten, bis das Fleisch braun und halbwegs trocken ist. Tomaten, Weißwein, Salz, Zucker, Zimtpulver und Pfefferiterrühren. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten schmoren lassen. Anschließend Petersilie häckseln und untermischen. Erneut fünf Minuten schmoren lassen.

In einem neuen Topf Butter zerlassen, 4

Dieses Mal hab ich mich den Schichtenmodellen gewidmet – frei inspiriert nach unserem momentanen Kleidungsstil...

Also nicht erfrieren, sondern die klammen Fingerchen am Herd erwärmen :-)

EL Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch langsam einrühren und aufkochen.

Dann bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Anschließend etwas abkühlen lassen. Eier und Käse (einen Teil zum Bestreuen übriglassen) in die Bechamelsauce einrühren. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine passende Auflaufform mit Butter einpinseln Die Form mit der Hälfte der Melanzanischeiben auslegen und das Faschierte darauf streichen. Den Rest der Melanzani darauf verteilen und mit der Bechamelsauce bedecken. Im Backofen etwa eine Stunde backen. Zum Servieren das Moussaka in Quadrate schneiden.

Lasagne

1 Zwiebel, klein geschnitten
500g Faschiertes vom Rind
2 Knoblauchzehen, klein geschnitten (nicht pressen!)
2 EL Tomatenmark
500g Tomaten („stückige Tomaten“ in der Dose und/oder Tomaten im Tetrapack)
1 Prise Zucker
Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Käse-Bechamelsauce:

4 EL Butter
4 EL Mehl
½ - ¾ L Milch
1 Pkg Mozzarella, klein gewürfelt
40-50g Parmesan
Muskatnuss (gerieben), Salz, Pfeffer
1 Pkg Lasagneblätter

Die Zwiebel mit ein bißchen Fett in einer Pfanne anbraten, eine Prise Zucker dazugeben und karamellisieren.

Faschiertes hinzufügen und braten bis das Fleisch trocken und braun ist. Den Knoblauch dazugeben. Das Tomatenmarkiterrühren und andünsten. Die passierten Tomaten zugeben, mit den Gewürzen zu einer Sauce Bolognese verarbeiten und bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

In einem neuen Topf Butter zerlassen, Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch langsam einrühren und aufkochen. Dann bei schwacher Hitze unter Rühren fünf Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, Mozzarella einrühren. Lasagneform fetten.

In eine Lasagneform schichten
1 Löffel Bechamelsauce verteilen
1 Schicht Lasagneblätter
1 Schicht Bolognesesauce
1 Schicht Bechamelsauce
1 Schicht Lasagneblätter etc.

Abschließen mit einer Schicht Bechamelsauce (diese sollte oben „dicht“ sein, sonst brennen die Teigblätter an). Mit einer Schicht Parmesan bestreuen und bei 180°C (Umluft + Ober- und Unterhitze) für 40-45 Minuten im Ofen backen.

Lasagne mit Ricotta und Spinat

1 Pkg. Lasagneblätter
1 Pkg. Blattspinat (tiefgekühlt)
Ricotta-Bechamelsauce
2 EL Mehl
½ L Milch
Muskatnuss (gerieben)
2 Zehen Knoblauch (in Scheibchen geschnitten)
1 Handvoll Parmesan gerieben
3 EL Butter
1 Pkg. Ricotta
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Den Knoblauch in Olivenöl anbraten (unbedingt Scheiben schneiden und

nicht pressen, weil er sonst schnell bitter wird) und den Spinat dazugeben. Solange braten bis der Spinat aufgetaut und zusammengefallen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einem neuen Topf Butter zerlassen, Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch langsam einrühren und aufkochen. Dann bei schwacher

Hitze unter Rühren fünf Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und dann mit dem Ricotta vermischen.

In eine Lasagneform schichten
1 Löffel Ricotta-Bechamelsauce verteilen
1 Schicht Lasagneblätter

1 Schicht Spinat
1 Schicht Ricotta-Bechamelsauce
1 Schicht Lasagneblätter etc.

Abschließen mit einer Schicht Bechamelsauce (diese sollte oben „dicht“ sein, sonst brennen die Teigblätter an). Mit einer Schicht Parmesan bestreuen und bei 180°C (Umluft + Ober- und Unterhitze) für 40-45 Minuten im Ofen backen.



Was? Carmina Burana im Sommersemester 2011

Wer? Alle die irgendwas mit unseren Unis zu tun haben

Proben? unichor.htu.tugraz.at

Fragen? unichor@gmx.at

UNICHOR GRAZ