

Kulinaria

Nr. 01

Die Gaumenreise durch Griechenland





In dieser Ausgabe

Traumziel Griechenland	4	Bruschetta kretischer Art	16
Gebackene Auberginen mit Sesamjoghurt	10	Gyros-Pfanne „Patras“ mit Tsatsiki	17
Gebratener Feta auf Paprikagemüse	12	Pitataschen „Rhodos“ mit Meeresfrüchten	18
Chili-Grill-Halloumi mit Fladenbrot	13	Feta-Tomate auf Knäckebrot	20
Frittierte Calamari mit zweierlei Aioli	14	Mediterranes Hähnchen vom Blech	21



Auberginen mit Walnusskruste	22	Lamm-Burger „Aristaios“ mit Feta	33
Moussaka	24	Spinat-Feta-Auflauf mit Kritharaki	34
Bunter Gyrostopf	25	Bifteki mit Tomaten-„Reis“	36
Spaghetti „Santorini“	26	Auberginen-Salat auf weißer Bohnencreme	37
Marinierter Feta	28	Hähnchen-Ragout „Greco“ mit Paprika	38
Mini-Auberginenpizza mit Petersilien-Pesto	29	Fladenbrotpizza „Thessaloniki“ mit Gyros	40
Gefüllte Aubergine mit Gurkenjoghurt	30	Kritharaki-Gemüse-Eintopf mit Schafskäse	41
Souvlaki „Athen“ mit buntem Salat	32	Impressum	42

Traumziel Griechenland

Am Strand die Seele baumeln lassen, historische Denkmäler erkunden, Shoppen oder ins bunte Nachtleben eintauchen – im Land der Götter kann man all das erleben. Und natürlich die gute Küche genießen





Ein erfrischender Griechischer Salat, der tolle Ausblick aufs Mittelmeer und die Stadt Oia auf Santorini – so schön kann Urlaub sein!

V

orwitzig blitzen die ersten Sonnenstrahlen des neuen Tages durchs Fenster, draußen brechen sie sich funkelnd im azurblauen Meer. In den frühen Morgenstunden ist es noch angenehm kühl, den ersten griechischen Mokka kann man also noch ganz gemütlich in der Sonne trinken und beobachten, wie die Welt zu neuem Leben erwacht. Ob nun auf einer der Inseln wie Santorini, Mykonos, Kreta oder Ios oder auf dem Festland: Überall in Griechenland wird man mit einem herzlichen „Kaliméra“ begrüßt, was so viel wie „Guten Morgen“ oder „Guten Tag“ heißt. Die älteren Leute treffen sich morgens gern auf der Straße, tratschen und kommentieren das geschäftige Treiben in den Gassen. Und auf griechischen Märkten ist vormittags so einiges los. Hier wird alles verkauft, was das Herz begehrt: Fleisch, frischer Fisch, Gemüse, Obst und Olivenöl und Gewürze. Aber auch Wein, Ouzo, Feta, Kunsthandwerk und Naturschwämme, die von den Decken der bunten Stände baumeln, das weiche Gold der Ägäis, das für Schwammfischer einst sehr einträglich war. Später am Tag, zwischen 15 und 17 Uhr sind die Straßen dann aber wie leer gefegt, denn dann ist „Mesimeri“, die heili- ►

Das romantische Viertel Klein Venedig ist eine der beliebtesten Sehenswürdigkeiten auf der Kykladeninsel Mykonos



Die Blumeninsel Ios
empfängt ihre Gäste mit
prächtiger Blütenpracht –
und leckerem Essen



ge Siesta der Griechen. Nun sieht man nur noch ein paar Katzen faul im Schatten dösen. Wer selbst das hiesige Lebensmotto „siga-siga“ beherzigen möchte, das „immer schön langsam“ bedeutet, sucht sich ebenfalls ein schattiges Plätzchen – oder taucht in die griechische Mythologie ein. Athen-Urlauber können etwa dem Parthenon (rechts) einen Besuch abstatten. Der Tempel oben auf der Akropolis war einst Pallas Athena zu Ehren erbaut worden, der Schutzgöttin der Stadt. Auch auf den Inseln kann man auf den Spuren der Götter wandeln, so gilt Kreta (S. 10) zum Beispiel als Geburtsstätte von Göttervater Zeus. Und auch Naturliebhaber kommen im schönen Griechenland voll auf ihre Kosten – neben Traumstränden gibt es auch spannende Bergwelten zu erkunden.

Essen heißt hier Gemeinschaft erleben

In den späteren Abendstunden, oft nach 21 Uhr, ist es dann Zeit für Geselligkeit: Wer sich bemüht, ein paar Brocken Griechisch zu lernen, wird besonders herzlich aufgenommen, doch auch mit Englisch oder mit Händen und Füßen kann man sich verständigen. Bei angeregten Plaudereien lässt man den Tag gemeinsam ausklingen und macht es wie die (alten) Griechen: gut essen und hervorragenden Wein trinken. Zu den Vorspeisen wird ein Ouzo serviert, meist mit einem Schluck Wasser verdünnt: Es setzt die ätherischen Öle frei, gibt ihm ein milchiges Aussehen und macht ihn aromatischer. Die Tische biegen sich unter Köstlichkeiten wie gebratenem Feta (S. 12), gefüllten Auberginen (S. 30) und Moussaka (S. 24). Wer Appetit bekommen hat, kann die griechische Küche zu Hause austesten. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit. Oder wie die Griechen sagen: Kalí órexil ■

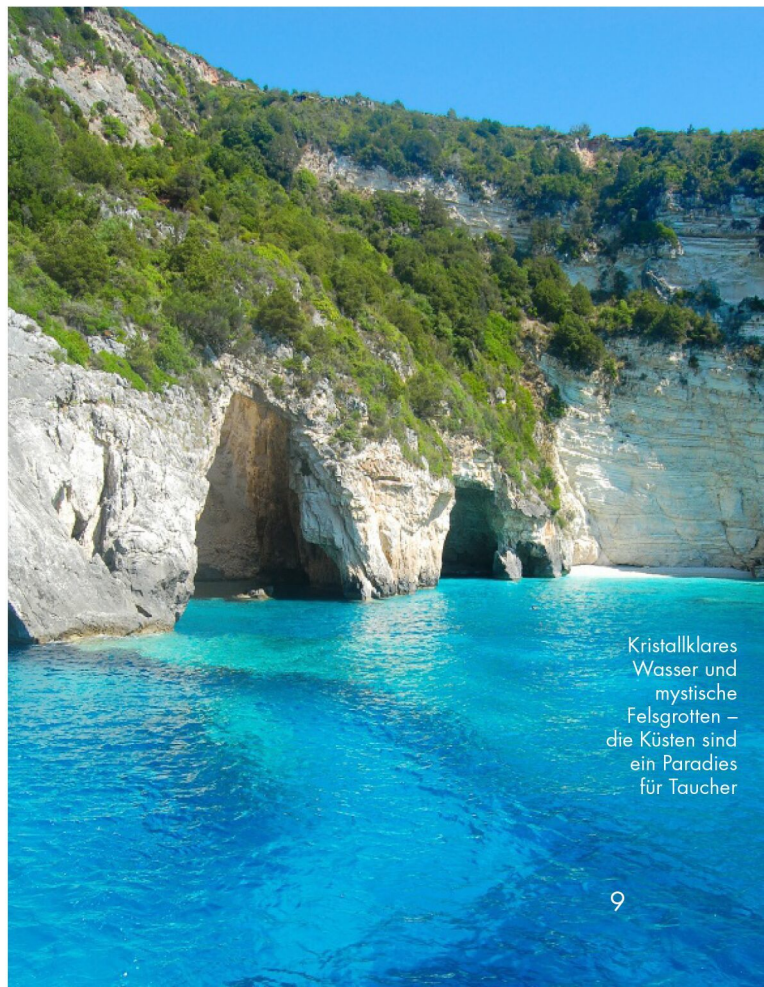
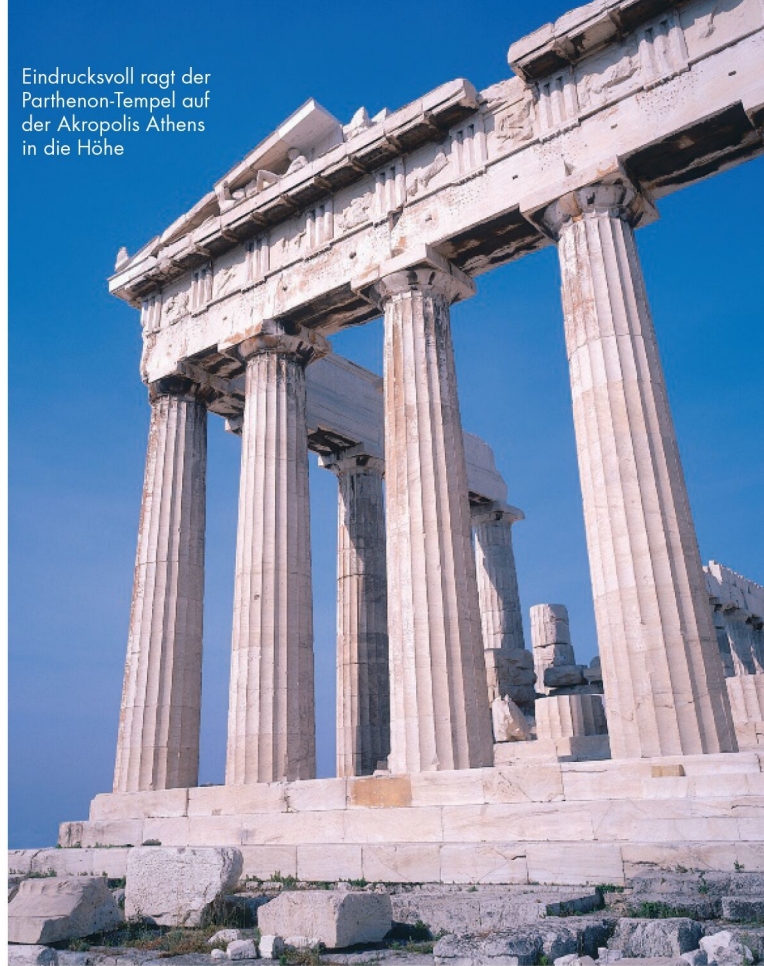
Tipps und Infos

Beste Reisezeit: April bis Oktober

Klima: Schon im Frühjahr ist es im Süden des Landes angenehm warm, ideales Badewetter mit Temperaturen über 30 Grad herrscht von Juni bis September. Im Oktober lassen sich die Inseln wie z.B. Kos, Kreta oder Rhodos per Wander- oder Radtour erkunden. Milde Winter bringen an der Küste viel Regen, nördliche Bergregionen locken Winterurlauber mit Skigebieten.

Gepäcktipps für die Herren: eine lange Hose. Für den Restaurantbesuch am Abend machen Griechen sich schick – nackte Herrenbeine gelten als unhöflich.

Eindrucksvoll ragt der Parthenon-Tempel auf der Akropolis Athens in die Höhe



Kristallklares Wasser und mystische Felsgrotten – die Küsten sind ein Paradies für Taucher



Insel-Idyll Kreta

Neben Traum-Stränden hat Kreta noch viel mehr zu bieten, die Hafenstadt Rethymno zum Beispiel. Durch die charmante Altstadt zieht sich ein Gewirr von malerischen Gassen. Hier verzaubern blumenbewachsene Fassaden Spaziergänger, dort verbreiten türkische Gebäude einen Hauch Orient – hinter jeder Ecke gibt es Neues zu entdecken. Läden gibt es natürlich auch. Und in der Odós Vernardou laden Rakádikas zu Live-Musik, einem Raki (den man auf Kreta statt Ouzo trinkt) und lokalen Spezialitäten ein. Dazu gehören auch Gerichte mit Auberginen, die auch auf Kreta angebaut werden.

Gebackene Auberginen mit Sesamjoghurt

FÜR 4 PORTIONEN

400 g Auberginen
400 g Zucchini
4 TL Granatapfelsirup
3 EL Olivenöl
Salz
200 g griechischer Joghurt
1 EL Tahin (Sesammus)
Pfeffer
2 EL Sesamsamen
½ TL Sumach
Kerne von ½ Granatapfel

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Die Auberginen und die Zucchini putzen, waschen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Granatapfelsirup mit dem Olivenöl zu einer Marinade verquirlen und kräftig mit Salz würzen.
- 2 Die Gemüsescheiben auf beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und auf den Backblechen verteilen. Im Ofen ca. 25 Min, garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.
- 3 Inzwischen für den Sesamjoghurt den Joghurt mit dem Tahin verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, den Joghurt damit bestreuen.
- 4 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten und etwas abkühlen lassen. Mit Sumach und den Granatapfelkernen bestreuen und nach Belieben mit Petersilie garnieren. Den Sesamjoghurt zum Gemüse dazureichen.



Gebratener Feta auf Paprikagemüse

FÜR 4 PORTIONEN

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

200 g grüne Bohnen

2 rote Zwiebeln

2 EL Rapsöl

1 TL getrockneter Oregano

Salz, Pfeffer

80 g zarte Haferflocken

25 g Mandelblättchen

1 Ei (M)

250 g Feta

1 Die Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Hälften waschen und in Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden, abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gemüse in die Pfanne geben und mit Oregano, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. dünsten.

2 Haferflocken und Mandelblättchen in einem tiefen Teller vermischen. Das Ei in einen tiefen Teller verquirlen. Den Feta trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Erst im Ei wenden, danach in der Mandelmischung. Feta im restlichen erhitzten Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten. Mit dem Gemüse anrichten.





Chili-Grill-Halloumi mit Fladenbrot

FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Pimientos de Padrón (kleine Bratpaprika)
- 1 Zucchini
- 120 g gemischter Blattsalat (z.B. Feldsalat, Pflücksalat)
- 500 g Halloumi
- 1 Fladenbrot
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl mit Chili
- 1–2 EL Balsamicoessig
- 100 g Aioli (Fertigprodukt)

1 Pimientos, Zucchini und den Salat waschen. Bei der Zucchini die Enden abschneiden und die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Salat trocken schleudern.

2 Den Halloumi in dicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Min. grillen. Das Fladenbrot auf beiden Seiten kurz auf dem Grill anrösten.

3 Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Halloumi und den Salat mit dem Olivenöl und dem Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fladenbrot horizontal halbieren, mit der Aioli bestreichen, mit Pimientos, Zucchini, Salat und Halloumi belegen und servieren.



Frittierte Calamari mit zweierlei Aioli

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Süßkartoffeln

Salz

300 g griechischer Joghurt

100 g Salat-Mayonnaise

2 Knoblauchzehen

Pfeffer aus der Mühle

1 kleine Bio-Limette

1 Avocado

2 Bio-Zitronen

800 g Calamari, küchenfertig

80 g Weizenmehl

1 EL Paprikapulver

Außerdem: Pflanzenöl zum Frittieren

1 Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Min. garen. Für die Aioli-Basis den Joghurt und die Salat-Mayonnaise verrühren. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken, unterrühren und die Mischung halbieren. Die gekochten Süßkartoffeln abgießen, pürieren, unter eine Hälfte der Aioli-Basis rühren. Die erste Aioli-Variante noch mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die zweite Aioli-Variante die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und etwas Saft auspressen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Avocadofleisch mit dem Limettenabrieb und -saft unter die restliche Joghurt-Mayonnaise rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen, eine Zitrone in Achtel schneiden, die übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Calamari waschen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Mehl mit 1 EL Salz, 1 EL Pfeffer und Paprikapulver vermischen und die Calamari darin wälzen, das restliche Mehl leicht abklopfen. Die Tintenfischringe portionsweise in dem heißen Frittierfett ca. 3 Min. goldbraun frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Aioli und Zitronenspalten servieren.



Mezedes: Calamari gelten oft als Vorspeise. Eigentlich zählen sie aber zu den Mezedes, kleinen Gerichten, die in Ouzerien und Tavernen traditionell zu Wein oder dem Nationalgetränk Ouzo gereicht werden. Tintenfischringe (natur) für selbstgemachte Calamari gibt es als TK-Ware in vielen deutschen Supermärkten.



Bruschetta kretischer Art

FÜR 4 PORTIONEN

1 Ciabattabrot
1 Knoblauchzehe
200 g Feta
40 g semi-getrocknete Tomaten
60 g Oliven
200 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Rosmarin
Ca. 50 g Oliven, in Ringen
Ca. 30 g gehackte Pistazien

1 Das Ciabatta in Scheiben schneiden. Den Knoblauch halbieren und die Ciabattascheiben damit abreiben. Den Feta fein zerbröseln, Tomaten und Oliven in kleine Würfel schneiden.

2 Frischkäse mit dem Feta, den Tomaten und den Oliven verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Blätter abstreifen und hacken.

3 Die Ciabattascheiben nach Belieben anrösten, mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit den Olivenringen, dem gehacktem Rosmarin und den Pistazien garnieren und servieren.

Gyros-Pfanne „Patras“ mit Tzatziki

FÜR 4 PORTIONEN

Für das Gyros:

2 rote Zwiebeln

800 g Schweinegeschnetzeltes

2 EL Olivenöl

2 EL Gyros-Gewürzmischung

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2–3 Stiele Petersilie

Für das Tzatziki:

1 Salatgurke, Salz

2 Knoblauchzehen

200 g griechischer Joghurt (min. 10% Fett)

1 EL Zitronensaft, Pfeffer

1 Salatgurke schälen, längs halbieren, die Kerne ausschaben und die Hälften raspeln. Salzen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen.

2 Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Das Fleisch abbrausen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit 2 EL Öl und der Gewürzmischung vermengen.

3 Das Fleisch portionsweise in einer heißen Pfanne ca. 2 Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im übrigen Öl 6–8 Min. anschwitzen und weich garen. Das Fleisch untermischen und alles zusammen einige Minuten fertig braten.

4 Für das Tzatziki den Knoblauch abziehen. In eine Schüssel pressen und mit dem Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Die Gurkenraspel gut ausdrücken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Das Gyros abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Dazu Tzatziki und Weißbrot reichen.





Das weiße Dorf

Einst war sie die Hauptstadt der Dodekanes-Insel Rhodos. Heute ist Lindos als „das weiße Dorf“ bekannt und immer noch ein Touristenmagnet. Zwischen 10 und 16 Uhr kommen Urlauber mit Shuttlebussen an, um die Akropolis von Lindos zu erklimmen und den zahlreichen Shops und Bars einen Besuch abzustatten. Alle, die es ruhiger mögen, planen ihren Besuch besser außerhalb dieses Zeitfensters. Freunde der Rhodos-Küche wissen, dass hier auf Weizenprodukte und Hülsenfrüchte gesetzt wird, vor allem aber auf Oliven, die mit dem Wein den Großteil der Insellandwirtschaft ausmachen.

Pitataschen „Rhodos“ mit Meeresfrüchten

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Feta

60 g getrocknete Soft-Tomaten

40 g Nuss-Mix

12 griechische Oliven, gefüllt mit Knoblauch

¼ Eisbergsalat

4 Pitataschen

200 g Olivenaufstrich oder -frischkäse

400 g Meeresfrüchte

2 EL Olivenöl

280 g Weiße Riesenbohnen, in Tomatensauce (aus der Antipastitheke)

8 eingelegte Pepperoni

1 Den Feta zerbröseln oder in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden und den Nuss-Mix grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

2 Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Pitataschen im Toaster, im Backofen oder auf dem Grill erwärmen, vorsichtig auf, aber nicht durch schneiden und von innen mit dem Olivenaufstrich bestreichen.

3 Die Meeresfrüchte waschen, trocken tupfen und in dem erhitzten Öl ca. 5–8 Min. braten. Die Pitataschen mit dem Feta, den getrockneten Tomaten, dem Nuss-Mix, den Oliven, dem Salat und den Bohnen füllen, mit den Pepperoni anrichten.



Feta-Tomate auf Knäckebrot

FÜR 1 BACKBLECH (CA. 10 SCHEIBEN)

Für das Knäckebrot:

60 g Kichererbsenmehl

45 g Chiasaat

30 g Kürbiskerne

½ TL Salz

1 EL Kokosöl

Für den Aufstrich:

30 ml Gemüsebrühe

100 g Feta

80 g getrocknete Tomaten (in Olivenöl mariniert)

2 EL Tomatenmark

½ TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Kichererbsenmehl, Chiasaat, Kürbiskerne und Salz in einer Schüssel vermischen. Das Kokosöl mit 250 ml kochendem Wasser dazugeben und mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren, für ca. 20 Min. quellen lassen. Den Teig zwischen Backpapier dünn ausrollen. Das obere Blatt abziehen, das untere mit dem Teig auf ein Backblech ziehen.

2 Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. backen, herausnehmen und die Teigplatte in Rechtecke schneiden. Das Blech wieder in den Ofen schieben und das Knäckebrot in ca. 30 Min. knusprig backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

3 Für den Aufstrich die Brühe in einen hohen Mixbecher geben. Feta zerbröckeln und dazugeben. Die Tomaten abtropfen lassen und grob zerkleinern. Mit 2 EL Marinade-Öl, Tomatenmark, Kräutern, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixbecher geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Knäckebrot nach Belieben mit dem Aufstrich servieren.





Mediterranes Hähnchen vom Ofenblech

FÜR 4 PORTIONEN

1 kg kleine Kartoffeln

150 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver (edelsüß)

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Je 2 Zweige Thymian und Oregano

8 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 100 g)

200 g Kirschtomaten

200 g Schafskäse

Je 8 grüne und schwarze Oliven

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und als Pellkartoffeln in ca. 20 Min. zubereiten. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen, mit dem Olivenöl verrühren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Spalten und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Tomatenöl bestreichen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

3 Die Kartoffeln pellen, mit der Hähnchenbrust, den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Kräutern auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 20 Min. garen. Die Kirschtomaten waschen. Schafskäse zerbröseln, mit den getrockneten und frischen Tomaten sowie den Oliven mit auf das Backblech geben, weitere 10–15 Min. garen.



Auberginen mit Walnusskruste

FÜR 4 PORTIONEN

4 Auberginen (á ca. 300 g)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

150 g Walnusskerne

20 g getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 TL Oregano

1/2 TL Chiliflocken

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/4 TL edelsüßes Paprikapulver

1 EL Zitronensaft

1 TL helle Sojasauce

1/2 Bund Koriandergrün

1 Granatapfel

100 g Feta

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden. Die Auberginen der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen mit einem Messer im Abstand von ca. 2 cm etwa 1,5 cm tief schräg einschneiden, diagonal wiederholen, sodass ein rautenförmiges Muster entsteht. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen und die Oberfläche mit Olivenöl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen (Mitte) für ca. 30 Min. backen.

2 Nüsse und getrocknete Tomaten auf Reiskorngröße hacken. Knoblauch abziehen und durchpressen. Walnüsse, Tomaten und Knoblauch mit den Gewürzen, Zitronensaft und Sojasauce vermengen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Feta zerbröckeln.

3 Auberginen aus dem Ofen nehmen, die Grillfunktion einschalten. Die Nussmasse auf den Auberginen verteilen und leicht andrücken. Mit Feta bestreuen und das Blech wieder in den Ofen (oben) schieben. Die Auberginen ca. 3 Min. (auf Sicht!) überbacken. Wenn die Nussmasse beginnt, sich zu verfärben, das Blech aus dem Ofen nehmen. Mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.



Glückssymbol: In Griechenland ist der Granatapfel ein Zeichen von Glück, Wohlstand und Fruchtbarkeit. Ursprünglich kam er Asien ans Mittelmeer. Tipp zum Entkernen: Die Frucht mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche rollen, dann halbieren. Mit einem Löffel die Kerne anschließend leicht herausklopfen.



Moussaka

FÜR 4 PORTIONEN

600 g festkochende Kartoffeln

400 g Auberginen, Salz

1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen

ca. 8 EL Olivenöl

400 g Lammhackfleisch (wahlweise Rinderhack)

3 EL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt, Pfeffer

TL getrockneter Oregano

½ TL Zimtpulver

2 EL Butter, 2 EL Mehl

200 ml Milch

200 ml Gemüsebrühe

80 g geriebener Hartkäse (griechischer Kefalotyri)

Außerdem: etwas Öl für die Form

1 Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken, in 20 Min. knapp gar kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Jeweils 1–2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nun die Auberginenscheiben trocken tupfen und darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3 2 EL Öl in die Pfanne geben. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin 3–4 Min. unter Rühren anbraten. Tomatenmark unterrühren und das Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Zimt würzen. Zugedeckt für 10 Min. bei mäßiger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Backofen auf 200 °C vorheizen, eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in der Form verteilen. Die Auberginenscheiben dachziegelförmig überlappend einlegen. Lorbeerblatt entfernen und die Hackfleischsauce über den Auberginen verteilen.

5 Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl einrühren und kurz hell anschwitzen. Milch und Brühe nach und nach unter ständigem Rühren angießen. Die Sauce aufkochen und in ca. 5 Min. bei schwacher Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über der Hackfleischschicht verteilen. Den geriebenen Käse aufstreuen und die Moussaka in ca. 45 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) goldbraun backen.

Bunter Gyrostopf

FÜR 4 PORTIONEN

2 Knoblauchzehen
400 g Gyros-Geschnetzeltes (fertig mariniert)
2 EL Pflanzenöl
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 165 g)
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
80 g marinierte Oliven
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Mini-Gurke
200 g griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zucker
1 Fladenbrot

1 Den Knoblauch abziehen, eine Zehe in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gyros im erhitzten Öl anbraten. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in grobe Würfel schneiden. Den Mais gut abtropfen lassen.

2 Paprika und Zucchini zum Gyros geben und anbraten. Das Tomatenmark, die Tomaten, 400 ml Wasser, den Mais, die Oliven und die Brühe zugeben und abgedeckt ca. 20 Minuten garen.

3 Für das Tzatziki den übrigen Knoblauch fein hacken. Die Gurke waschen, raspeln, mit dem Joghurt und dem Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

4 Den Gyros-Eintopf pikant abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem Tzatziki und dem Fladenbrot servieren. Statt Fladenbrot passen auch geröstete Baguette-Scheiben zum Gyrostopf.





Perle der Ägäis

Wild und romantisch ist Santorini, die Insel auf dem Krater eines Vulkans. Sie gilt als schönste der griechischen Inseln. Schroff ragen die zerklüfteten Felsen ihrer Caldera (Vulkan-klippen) aus dem ägäischen Meer empor. Die schwarzen Strände, entstanden durch Vulkanausbrüche früherer Zeiten, bieten einen einzigartigen Anblick. Sehenswert sind auch die Dörfer, die sich an die Hänge der Steilküsten schmiegen. Hier kann man in sogenannten Cave-Häusern, die in die Felsen geschlagen wurden, übernachten und regionale Spezialitäten der Insel genießen, z.B. Knoblauchspaghetti.

Spaghetti „Santorini“

FÜR 4 PORTIONEN

400 g Zucchini
 50 g schwarze marinierte Oliven (ohne Stein)
 2 Knoblauchzehen
 5 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 2–3 Zweige Thymian
 200 g bunte Snackpaprika
 400 g Spaghetti
 200 g Feta
 2–3 Stiele Basilikum

1 Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini in grobe Stücke schneiden und mit den Oliven in eine Auflaufform geben. Den Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte mit 3 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zucchini und den Oliven vermischen. Den Thymian waschen, dazulegen und alles im Ofen in ca. 15 Min. garen.

2 Die Snackpaprika waschen und mit dem restlichen Knoblauch im übrigen erhitzten Öl ca. 5 Min. braten. Die Spaghetti gemäß der Packungsanweisung zubereiten.

3 Den Feta über die Zucchini-Mischung bröckeln und weitere 2–3 Min. garen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Die Spaghetti mit der Zucchini-Fetamischung auf (Pasta-) Tellern anrichten, mit dem Basilikum garniert servieren.



Marinierter Feta

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Feta (Schafskäse)

1 EL getrocknete Tomaten (in Öl)

3 Knoblauchzehen

4 Stiele Zitronenthymian

1 getrocknete Chilischote

1 TL getrocknete italienische Kräuter

ca. 250 ml Olivenöl

1 Den Käse in Würfel schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und in kurze Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

2 Feta, die getrockneten Tomaten, Knoblauch, Chilischote und Thymian schichtweise in ein Twist-off- oder Bügelglas (ca. 400 ml Inhalt) geben und die getrockneten Kräuter darüberstreuen. Mit dem Olivenöl auffüllen, bis der Käse vollständig mit Öl bedeckt ist.

3 Das Glas verschließen und den Feta im Kühlschrank 3 Tage ziehen lassen. Den marinierten Feta 2 Std. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Leicht abgetropft zu geröstetem Weißbrot servieren.





Mini-Auberginenpizza mit Petersilien-Pesto

FÜR 4 PORTIONEN

2 Auberginen
 Salz
 6 EL Olivenöl
 300 g Kirschtomaten
 200 g Feta
 Pfeffer aus der Mühle
 50 g Pinienkerne
 ½ Bund Petersilie
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Zitronensaft

1 Die Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen.

2 Backofen mit dem Backblech auf 220°C vorheizen. Die Auberginen trocken tupfen und mit ein wenig Öl bepinseln. Ein mit Backblech mit Backpapier belegen, die Auberginen darauflegen und im Ofen ca. 20 Min. leicht goldbraun backen.

3 Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Den Feta klein würfeln. Zusammen auf die Auberginenscheiben setzen und mit Pfeffer übermahlen. Mit den Pinienkernen bestreuen. Zurück im Ofen ca. 5 Min. fertig backen.

4 Für das Pesto die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und mit der Petersilie, dem übrigen Olivenöl und Zitronensaft pürieren. Evtl. etwas kaltes Wasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto über die Auberginenpizza träufeln.



Gefüllte Aubergine mit Gurkenjoghurt

FÜR 1 PORTION

1 kleine Aubergine
½ rote Spitzpaprikaschote
2 Stiele Petersilie
2 EL Pinienkerne
75 g Seidentofu
Salz, Pfeffer, Harissa
30 g geriebener Emmentaler
50 ml Gemüsebrühe
50 g Bio-Salatgurke
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1 Spritzer Zitronensaft

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Aubergine putzen, waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel so auslösen, dass rundum ein ca. 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Die Spitzpaprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

2 Auberginenfruchtfleisch in Stücke schneiden und mit Pinienkernen und Seidentofu im Blitzhacker pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen und die Paprikawürfel und die Petersilie untermischen. Die Masse in die Auberginenhälften füllen und den Käse darüberstreuen.

3 Die Aubergine in eine kleine Auflaufform setzen, die Brühe angießen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Min. garen. Inzwischen die Gurke waschen und grob raspeln. Mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Zitronensaft würzen. Zur Aubergine servieren.



Leichte Küche: Salatgurke und Zitronensaft kommen in der griechischen Küche gerne zum Einsatz, weil sie den Gerichten eine angenehme mediterrane Leichtigkeit verleihen. Zudem harmonisieren sie gut mit kräftigen Aromen wie Kreuzkümmel, der auch in der Harissa-Gewürzmischung vertreten ist.



Souvlaki „Athen“ mit buntem Salat

FÜR 4 PORTIONEN

½ Zitrone
 1 EL Oregano
 Pfeffer aus der Mühle
 7 EL Olivenöl
 600 g Schweinerücken
 4 EL Apfelessig
 2 TL mittelscharfer Senf
 1 EL Zucker
 Salz
 150 g Eisbergsalat
 200 g Möhren
 1 Salatgurke
 1 rote Paprika
 150 g lactosefreier Joghurt
 2 EL gehackte Kräuter
 einige Tropfen Knoblauchöl
 Außerdem: Holzspieße

1 Die Zitrone auspressen und den Saft mit Oregano, 4 Prisen Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Das Fleisch in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe quer in 3 gleich große Stücke schneiden und mit der Marinade vermischen. Das Fleisch abgedeckt im Kühlschrank mind. 3 Std. marinieren. Die Holzspieße mind. 30 Min. wässern.

2 Essig, 3 EL Öl, Senf, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Salat waschen, in feine Streifen schneiden, trocken schleudern. Möhre schälen und in Streifen hobeln. Die Gurke waschen, Enden abschneiden, Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne und helle Trennhäutchen entfernen, die Hälften waschen, in Streifen schneiden.

3 Das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf die Spieße stecken. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Fleischspieße mit Salz würzen und im heißen Öl für 4–5 Min. pro Seite knusprig braun braten. Gemüse und Salat mit dem Dressing vermischen. Aus dem lactosefreien Joghurt und Kräutern einen Dip rühren, mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit einigen Tropfen Knoblauchöl abschmecken. Den Salat jeweils mit einem Fleischspieß und Kräuterjoghurt anrichten. Als Beilage passen zum Beispiel gebackene Kartoffeln.

Lamm-Burger „Aristaios“ mit Feta

FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

600 g Lammhackfleisch (alternativ: Rinderhackfleisch)

Chiliflocken

Kreuzkümmel

200 g Feta

4 Blätter Eisbergsalat

4 Pitabrote

200 g Tzatziki (nach dem Rezept von S. 17 oder Fertigprodukt)

4 eingelegte Peperoni

100 g Kartoffelchips

1 Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, in 2 EL erhitztem Öl ca. 5 Min. goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel würzen und zu 4 Burger-Patties formen. In dem restlichen erhitzten Öl (2 EL) ca. 8–10 Min. braten. Feta in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen.

3 Die Pitabrote im Backofen aufbacken und aufschneiden. Die unteren Pitabrothälften mit Tzatziki bestreichen und mit Salat, Burger-Patties, Feta, den gebratenen Zwiebeln und mit Peperonis belegen. Die oberen Pitabrothälften auflegen. Burger mit Kartoffelchips servieren.





Zauberhaftes Oia

Versinkt die Sonne hinter Oia am Horizont, taucht sie das Dörfchen in ein unwirklich goldenes Licht – ein märchenhafter Anblick, den man niemals vergisst. Am besten kann man ihn von dem nahegelegenen Kastell beobachten. Doch auch am hellen Tage ist das schönste Dorf von Santorini ein echter Sehnsuchtsort. Die kantigen gekalkten Häusern und die Windmühlen sind ein tolle Postkartenmotive. Auch der Weg an den Strand ist nicht weit. Eine Treppe im Westen des Orts führt den Steilhang hinab ans Meer. Von dort aus sind die Armeni- oder die Ammoudi-Bucht gut zu erreichen.

Spinat-Feta-Auflauf mit Kritharaki

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Kritharaki (alternativ: Risotti)

Salz

350 g Hähnchenbrustfilet

200 g Babyblattspinat

200 g Kirschtomaten

1 Zucchini

50 g schwarze marinierte Oliven

200 g Feta

150 ml Milch

150 g Sahne

20 g Speisestärke

1 ½ TL Curry

2 TL süßer Senf

1-2 TL gekörnte Gemüsebrühe

Pfeffer aus der Mühle

Chiliflocken

60 g Croûtons (Fertigprodukt)

30 g gehackte Mandeln

1 Backofen auf 180°C vorheizen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Hähnchenbrust trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Blattspinat und die Tomaten waschen, die Tomaten halbieren. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in Stücke schneiden.

2 Die Nudeln mit der Hähnchenbrust, dem Spinat, den Tomaten, der Zucchini und den Oliven in einer Auflaufform mischen.

3 Den Feta zerbröseln, mit der Milch, der Sahne, der Speisestärke, dem Curry, dem Senf und der Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

4 Die Sauce auf der Nudelmischung verteilen, mit den Croûtons und den Mandeln bestreuen und ca. 40 Min. im Ofen backen.



Bifteki auf Tomaten-„Reis“

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Bifteki:

4–5 Stängel Petersilie
1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
100 g Feta
600 g Rinderhackfleisch
1 TL getrockneter Oregano
½ TL Kreuzkümmel
1 Ei (S)
Salz, Pfeffer

Für den Tomaten„reis“:

350 g Blumenkohl
1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g passierte Tomaten 200 ml Gemüsebrühe
100 g Erbsen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Für die Bifteki die Petersilie abbrausen, trocken tupfen. Einen Teil der Blätter hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Den Feta in 12 Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Oregano, Kreuzkümmel, Ei, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel verkneten. Den Teig in 12 Portionen teilen. Jeweils eine Fleischteigportion in die Handfläche legen und ein wenig flacher drücken. Einen Fetawürfel darauflegen, mit dem Fleischteig verhüllen. Auf einen Teller legen und bis zur Verwendung kühl stellen.

2 Für den Tomaten„Reis“ den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und portionsweise im Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, dann mit passierten Tomaten und Brühe aufgießen. Den zerkleinerten Blumenkohl und die Erbsen dazugeben und verrühren. Mit 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Paprika würzen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer bis schwacher Hitze für 10 Min. kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bifteki darin bei großer Hitze rundum kräftig anbraten. Mit dem Tomaten-Blumenkohl„reis“ servieren, mit der übrigen Petersilie garnieren.





Auberginen-Salat auf weißer Bohnencreme

FÜR 4 PORTIONEN

Für den Auberginen-Tomaten-Salat:

- 1 Aubergine (ca. 150 g), Salz
- 1 rote Zwiebel, 2 Strauchtomaten
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Chiliflocken

Für die Bohnencreme:

- 1 kleine Dose weiße Bohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Olivenciabatta (ca. 300 g)
- 4 EL Granatapfelkerne
- 4 TL Olivenöl zum Beträufeln

1 Die Aubergine schälen, in ½ cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, quer halbieren, die Samen entfernen und die Hälften würfeln.

2 Die Auberginen gut ausdrücken und trocken tupfen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel und Zwiebeln darin 4–5 Min. unter Rühren braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Chiliflocken würzen. Vom Herd nehmen und die Tomaten unterrühren.

3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen. Brot in Scheiben schneiden, rösten und dick mit Bohnencreme bestreichen. Das Koriandergrün grob hacken und mit dem Auberginen-salat auf die Brote häufen. Die Granatapfelkerne darüberstreuen und jeweils 1 TL Olivenöl darüberträufeln.



Hähnchen-Ragout „Greco“ mit Paprika

FÜR 4 PORTIONEN
600 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
500 g bunte Paprikaschoten
4 EL Tomatenmark
200 g Sahne
200 ml Gemüsebrühe
200 g kleine Rispetomaten
200 g Reis
200 g Feta
1 TL Oregano, getrocknet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Chiliflocken

1 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in 2 EL heißem Öl anbraten. Knoblauch abziehen und hacken. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, die Paprika waschen, in Streifen schneiden, mit dem Knoblauch zum Hähnchen geben, ebenfalls anbraten.

2 Zum Hähnchen 2 EL Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Sahne und Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt 15–20 Min. schmoren. Die Tomaten waschen, vierteln und im restlichen heißen Öl (1 EL) andünsten. Den Reis und das übrige Tomatenmark (2 EL) hinzufügen und kurz mitdünsten. 400 ml Wasser angießen, aufkochen und abgedeckt 10–15 Min. ausquellen lassen.

3 Den Feta zerbröckeln. Das Ragout mit Feta und Oregano verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Den Tomatenreis mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Hähnchen-Ragout anrichten.



Griechischer Wein: Den Schlager kennt jeder, aber für welchen Wein ist Griechenland bekannt? Für den Retsina, natürlich! Der würzige geharzte Weißwein passt perfekt zu knoblauch- und olivenöhlhaltigen Gerichten. Weinkenner raten dazu, den rassigen Assyrtiko zu probieren. Rotweinfreunde schätzen den makedonischen Xinomavro.



Fladenbrotpizza „Thessaloniki“ mit Gyros

FÜR 4 PERSONEN

500 g breite Bohnen

Salz

400 g passierte Tomaten (Konserven)

2 EL Tomatenmark

1 TL mediterrane Kräuter, getrocknet

Zucker

Pfeffer aus der Mühle

4 rote Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

80 g getrocknete, in Öl marinierte Tomaten

500 g Gyros-Geschnetzeltes (fertig mariniert)

2 EL Olivenöl

400 g Feta

2 Fladenbrote (à ca. 400 g)

1 kleine Mini-Gurke

400 g griechischer Joghurt (min. 10% Fett)

1 Die Bohnen waschen, Enden abschneiden, die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochenden Wasser ca. 10–15 Min. garen. Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark und den Kräutern aufkochen und mit 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Ringe und 4 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken.

2 Backofen auf 180°C vorheizen. Das Gyros-Geschnetzelte im heißen Öl ca. 10–12 Min. braten. Den Feta zerbröckeln. Die Fladenbrote aufschneiden, mit der Tomatensauce bestreichen und mit den Zwiebeln, den Knoblauchscheiben, den Bohnen, den getrockneten Tomaten und dem gebratenen Gyros belegen. Mit Feta bestreuen und im Backofen ca. 15 Min. knusprig backen.

3 Für das Tzatziki die Gurke waschen, raspeln und gut ausdrücken. Den übrigen Knoblauch fein hacken, mit dem Joghurt und der Gurke verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fladenbrotpizzen in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit dem Tzatziki servieren.

Kritharaki-Gemüse-Eintopf mit Schafskäse

FÜR 4 PORTIONEN

1 Fenchelknolle
2-3 Möhren
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1,2 l Gemüsebrühe
2-3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
250 g Kritharaki (reiskornförmige Nudeln)
Salz, Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimtpulver
1 Bund Dill
200 g Schafskäse

1 Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseite legen.

Die Fenchelknolle längs halbieren, den Strunk entfernen, die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Fenchel, Möhren und Lauch hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen.

3 Die Thymianzweige waschen und mit dem Lorbeerblatt dazugeben. Die Nudeln einrühren und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4 Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen mit dem Fenchelgrün hacken. Den Eintopf in Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit der Dillmischung bestreuen. Den Schafskäse darüberbröckeln.



Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:

Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:

Britta Dewi

Layout:

Gudrun Merkel

Bildredaktion:

Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:

Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODkiss

Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Digitale Bildbearbeitung:

Klambt PIXELcircus

Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss (24), AdobeStock/Frederic Prochasson/samott/
Y. Papadimitriou, Fotolia/Gorulko Andrii, iStockphoto/Ihor_
Tailwind/Martin M303/menwel/Starcevic/Symeonidis Dimitri,
MEV-Verlag Germany/Michael Pohl, Dreamstime.com/Psychni

FOODkiss

Kulinaria

erscheint exklusiv bei READLY

© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen.

Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte,
Fotos oder sonstige Unterlagen.

*„Kreta ist eine wunderschöne
Insel. Vor allem die herzliche
Gastfreundschaft ist so toll!“*

*„Ich liebe das Streetfood
in Athen! Bessere Souvlaki
habe ich noch nie gegessen.
Unbedingt probieren!“*

*„Hähnchen vom
Blech auf
griechische Art
kann ich
einfach nicht
widerstehen!“*

*„Im Sommer geht's wieder
nach Griechenland. Meine
Tochter freut sich schon
total auf die Ferien dort.“*

+++ Die nächste Ausgabe von Kulinaria „Thailand“ erscheint am 25.03.2023 +++



Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss



Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Ready Exclu...
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Ready Exclu...
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Ready E...
Essen & Trinken