

# Griechisch

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 28. April 2023

der nächste **TASTE EXPLORER**  
erscheint am 26. Mai 2023

## Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer

**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)

**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim

**Registernummer:** HRB 726461

**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228

**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

## Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Sonderheft Nr. 4 – 03/2023

## FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher





# PITA

## Zutaten:

500 g Mehl  
1 EL Trockenhefe  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
300 ml lauwarmes Wasser

## Zubereitung:

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben und die Trockenhefe, Zucker und Salz hinzufügen.
2. Das Olivenöl hinzufügen und dann allmählich das lauwarme Wasser hinzufügen, während du den Teig knetest.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche für etwa 10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist.
4. Den Teig zurück in die Schüssel legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er doppelt so groß geworden ist.
5. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
6. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einem flachen Kreis ausrollen.
7. Die Pitabrote auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun sind.
8. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

**Tipp:** Du kannst die Pitabrote auch in einer Pfanne braten, bis sie aufgegangen und leicht gebräunt sind

GUTEN APPETIT!



# TARAMA SALATA

## Zutaten:

150 g Tarama (Fischrogen)  
2-3 altbackene Weißbrotscheiben  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1/2 Tasse Olivenöl  
1/2 Tasse Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Weißbrotscheiben in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Wasser einweichen und ausdrücken.
2. Den Tarama in die Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und gut vermischen.
4. Das Olivenöl und den Zitronensaft langsam hinzufügen, dabei ständig rühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen.

GUTEN APPETIT!



## WEISSKRAUTSALAT MIT KAROTTEN

### **Zutaten:**

1/2 Kopf Weißkohl  
2 Karotten  
1/2 Bund Petersilie  
2 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung:**

1. Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem gehackten Petersilie zum Weißkohl geben.
3. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Apfelessig, Senf und Ahornsirup vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Dressing-Mischung über den Salat geben und gut vermengen.
5. Abgedeckt für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren noch einmal umrühren und eventuell mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.

**GUTEN APPETIT!**



# TZATZIKI

## Zutaten:

1 Gurke  
2 Knoblauchzehen  
500g griechischer Joghurt  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL getrockneter Dill  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Schäle die Gurke und raspel sie grob. Gib die geraspelte Gurke in ein Sieb und lass sie 15 Minuten abtropfen.
2. Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie fein.
3. In einer Schüssel den griechischen Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft vermischen.
4. Die Gurke und Knoblauch unter die Joghurt-Mischung rühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Dill abschmecken.
6. Tzatziki für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

**Tipp:** Das Tzatziki schmeckt am besten, wenn es gut durchgezogen ist. Du kannst es auch noch mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Koriander verfeinern.

**GUTEN APPETIT!**



# MOUSSAKA

## Zutaten:

2 mittelgroße Auberginen  
500 g Hackfleisch (Lamm oder Rind)  
1 große Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)  
1 EL Tomatenmark  
1 TL getrockneter Oregano  
1/2 TL Zimt  
1/4 TL Muskatnuss

Salz und Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
1/2 Tasse Semmelbrösel  
1 Tasse Milch  
2 EL Butter  
1 EL Mehl  
1/2 Tasse geriebener Parmesankäse  
1 Ei, geschlagen

## Zubereitung:

1. Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. In einem Sieb 30 Minuten abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
3. Die geschälten Tomaten hinzufügen, zerdrücken und Tomatenmark, Oregano, Zimt, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
4. Eine zweite Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben in Olivenöl goldbraun braten.
5. Eine Auflaufform mit den Auberginenscheiben auslegen und darauf eine Schicht Hackfleischsoße verteilen. Wiederholen, bis

alle Zutaten aufgebraucht sind, mit einer Schicht Auberginen enden.

6. In einer Schüssel die Semmelbrösel mit der Milch vermengen und 5 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter erhitzen und das Mehl hinzufügen. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen. Die eingeweichten Semmelbrösel und den Parmesankäse hinzufügen und gut mischen.
7. Die Mischung auf die Auberginenschicht geben und mit dem geschlagenen Ei bestreichen.
8. Die Moussaka im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius für 45 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
9. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, bevor sie serviert wird.

**GUTEN APPETIT!**

KENNEN SIE SCHON UNS  
ANDEREN LECKEREN REZ



***Link ready :*** <https://bit.ly/pizzaundpasta>

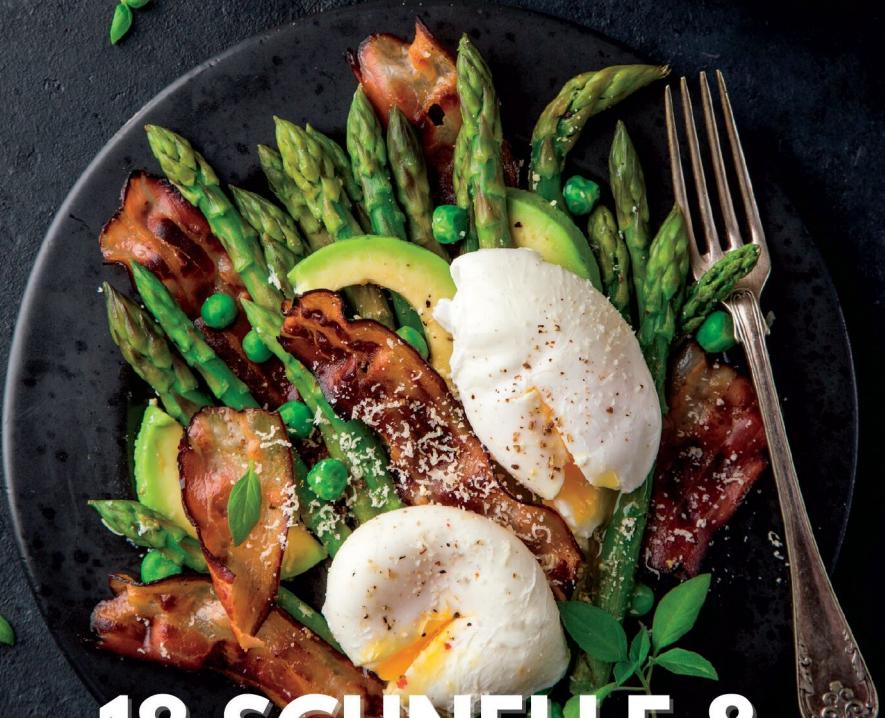
ERE  
ZEPTIDEEN?

TASTE  
explorer

SONDERHEFT 02/2023

# Spargelzeit

FOOD AND COOK MAGAZINE



## 18 SCHNELLE & LECKERE SPARGEL REZEPTE

**Link ready :** [https://bit.ly/spargelzeit\\_te](https://bit.ly/spargelzeit_te)



# SOUTZOUKAKIA

## Zutaten:

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Ei  
1 Tasse Semmelbrösel  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl zum Braten  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 TL Zucker  
1 TL Zimt

## Zubereitung:

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Zwiebel, Knoblauch, Ei, Semmelbröseln, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Aus der Masse längliche Röllchen formen.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackfleischröllchen darin rundherum goldbraun braten.
4. Die gehackten Tomaten, Zucker und Zimt in die Pfanne geben und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Hackfleischröllchen in der Tomatensauce ca. 30 Minuten köcheln lassen.

GUTEN APPETIT!



# BRIAM

## Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
2 große Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten  
2 große Zucchini, in Scheiben geschnitten  
2 Paprika, in Streifen geschnitten  
2 mittelgroße Auberginen, in Scheiben geschnitten  
4 reife Tomaten, in Scheiben geschnitten  
1/2 Tasse Olivenöl  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. In einer großen Auflaufform die Zwiebeln und den Knoblauch in 1/4 Tasse Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.
3. Die Kartoffeln, Zucchini, Paprika und Auberginen in die Auflaufform geben. Alles gut vermengen.
4. Die Tomatenscheiben auf das Gemüse legen.
5. Den restlichen Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer über das Gemüse geben und alles gut vermengen.
6. Die Auflaufform abdecken und im Backofen für etwa 45 Minuten backen.
7. Die Abdeckung entfernen und weitere 15-20 Minuten backen, bis das Gemüse weich und goldbraun ist. Heiß servieren.

GUTEN APPETIT!



# GRIECHISCHER BAUERNSALAT

## Zutaten:

3 Tomaten  
1 Gurke  
1 rote Zwiebel  
1 grüne Paprika  
100 g Feta-Käse  
Olivenöl  
Weißweinessig  
Salz und Pfeffer  
Oregano

## Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
2. Die Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. Den Feta-Käse in kleine Stücke brechen und über den Salat verteilen.
4. Olivenöl und Weißweinessig im Verhältnis 3:1 vermischen und über den Salat geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
5. Alles gut vermengen und servieren.

GUTEN APPETIT!



# KEFTEDES

## Zutaten:

500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Ei

1 Tasse Semmelbrösel

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Zwiebel, Knoblauch, Ei, Semmelbröseln, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

2. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischbällchen darin rundherum goldbraun braten.

GUTEN APPETIT!



# FETA-KÄSE PÄCKCHEN

## Zutaten:

1 Packung Filoteig  
200 g Feta-Käse  
1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten  
1/2 rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Filoteig auspacken und in Quadrate schneiden.
3. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und mit Tomatenwürfeln, Zwiebeln, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ein Teelöffel der Feta-Mischung in die Mitte eines Filoteig-Quadrats geben und die Ecken des Teigs zu einem Päckchen zusammenfalten. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
5. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

GUTEN APPETIT!

MS UBL - 6  
RGS PX - 03.06  
-  
Post  
05.14



AC 380 V



# THE TRAVELLER

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends



[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)



# SOUVLAKI VOM GRILL

## Zutaten:

1 kg Schweinefleisch (alternativ Hühnerfleisch oder Lamm)  
2 Zitronen  
1/4 Tasse Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
Salz und Pfeffer  
6-8 Holzspieße  
Zubereitung:

## Zubereitung:

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Holzspieße stecken.
2. In einer Schüssel den Saft von 1 1/2 Zitronen, Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Die Spieße auf dem Grill oder in einer Pfanne braten, bis das Fleisch goldbraun und gar ist.
5. Mit dem Saft der restlichen 1/2 Zitrone beträufeln und servieren.

GUTEN APPETIT!



# SPANAKOPITA

Spanakopita ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus einer Füllung aus Spinat und Feta in einem knusprigen Filoteig besteht. Hier ist ein Rezept, das für 6-8 Personen ausreicht:

## **Zutaten:**

450 g frischer Spinat, gewaschen und gehackt  
250 g Feta-Käse, zerbröckelt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
1 EL Olivenöl  
2 Eier, leicht geschlagen  
1/4 TL Muskatnuss  
Salz und Pfeffer  
250 g Filoteig  
125 g Butter, geschmolzen

## **Zubereitung:**

1. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Den gehackten Spinat hinzufügen und etwa 5 Minuten kochen lassen, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Feta-Käse, die Frühlingszwiebeln, die Eier, die Muskatnuss, Salz und Pfeffer zum Spinat geben und gut vermischen.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
4. Den Filoteig ausrollen und in etwa 8 gleichgroße Quadrate schneiden. Jeweils 2 Schichten aufeinanderlegen und mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Etwas von der Spinat-Feta-Mischung in die Mitte jedes Quadrats geben und die Ecken des Teigs nach oben klappen, um kleine Päckchen zu formen.
5. Die Päckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Heiß oder lauwarm servieren.

**GUTEN APPETIT!**



# PAIDAKIA

## Zutaten:

8 Lammkoteletts  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
1/4 Tasse Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Oregano  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Lammkoteletts waschen und trocken tupfen.
2. Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. Die Lammkoteletts in der Marinade wenden und mindestens eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Die Koteletts grillen oder braten, bis sie gar und leicht gebräunt sind.

GUTEN APPETIT!



# PSARI PLAKI

## Zutaten:

1 kg ganzer Fisch, gereinigt und geschuppt  
2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten  
4 Tomaten, in Scheiben geschnitten  
1/2 Tasse Olivenöl  
1 Tasse Wasser  
2 Lorbeerblätter  
2 TL Oregano  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Fisch in eine Auflaufform legen und mit Zwiebeln und Tomaten belegen.
3. Olivenöl, Wasser, Lorbeerblätter, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und über den Fisch gießen.
4. Die Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken und für 30-40 Minuten backen, bis der Fisch gar ist.

GUTEN APPETIT!



# GEMISTA

## Zutaten:

6 große Paprika oder Tomaten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Tasse langkörniger Reis  
1/2 Tasse gehackte Petersilie  
1/2 Tasse gehackter Dill  
1/4 Tasse Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 Tasse Wasser  
1/2 Tasse Feta-Käse, zerbröckelt (optional)

## Zubereitung:

1. Waschen Sie die Paprika oder Tomaten und schneiden Sie die oberen Enden ab.
2. Entfernen Sie die Kerne und das Fruchtfleisch mit einem Löffel und stellen Sie die ausgehöhlten Paprika oder Tomaten beiseite.
3. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und braten Sie die Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie weich sind.
4. Fügen Sie den Reis, die Petersilie, den Dill, Salz und Pfeffer hinzu und braten Sie alles zusammen für ein paar Minuten an.
5. Fügen Sie 1 Tasse Wasser hinzu und lassen Sie alles zugedeckt köcheln, bis der

Reis gar ist und das Wasser aufgenommen wurde.

6. Fügen Sie optional den Feta-Käse hinzu und rühren Sie ihn vorsichtig unter.
7. Füllen Sie die Paprika oder Tomaten mit der Reis-Mischung und setzen Sie die abgeschnittenen Enden wieder auf.
8. Legen Sie die gefüllten Paprika oder Tomaten in eine Auflaufform und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 45-50 Minuten oder bis sie weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist.
9. Servieren Sie die Gemista als Hauptgericht oder Beilage.

**GUTEN APPETIT!**



# GIGANTES PLAKI

## Zutaten:

500 g weiße Bohnen (Trockenbohnen oder aus der Dose)  
1 groÙe Zwiebel, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 grÙe Paprika, in kleine Stücke geschnitten  
2 Tomaten, gewürfelt

1/2 Tasse Olivenöl  
1/4 Tasse Rotweinessig  
2 TL Tomatenmark  
1 TL Zucker  
Salz und Pfeffer  
1/2 Tasse gehackte Petersilie

## Zubereitung:

1. Wenn Sie getrocknete Bohnen verwenden, spülen Sie sie gründlich ab und legen Sie sie über Nacht in Wasser ein. Wenn Sie Bohnen aus der Dose verwenden, spülen Sie sie einfach ab und lassen Sie sie abtropfen.

2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen hinzufügen. 30-40 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

3. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die grÙe Paprika hinzufügen. 5-10 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

4. Fügen Sie die gewürfelten Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Rotweinessig, Salz und Pfeffer hinzu. Unter Röhren zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen.

5. Fügen Sie die gekochten Bohnen und gehackte Petersilie hinzu und röhren Sie vorsichtig um. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis alles gut erhitzt ist.

6. Auf Teller verteilen und heiß servieren.

Gigantes Plaki kann als Hauptgericht oder als Beilage serviert werden und passt gut zu Brot oder Reis.

**GUTEN APPETIT!**



# KOTOPOULO LEMONATO

## Zutaten:

1 ganzes Hähnchen  
2 Zitronen  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Teelöffel Oregano  
1 Teelöffel Thymian  
1/4 Tasse Olivenöl  
1/2 Tasse Hühnerbrühe  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Salz und Pfeffer innen und außen großzügig würzen.
3. In einer Schüssel das Olivenöl, den Knoblauch, den Oregano und den Thymian vermischen. Die Mischung über das Hähnchen gießen und gut einreiben.
4. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten und das Hähnchen hineinlegen.
5. Die Zitronen halbieren und den Saft über das Hähnchen auspressen. Die Zitronenhälften auf den Hähnchen legen.
6. Die Hühnerbrühe um das Hähnchen in die Auflaufform gießen.
7. Das Hähnchen im Ofen für ca. 1 Stunde und 20 Minuten backen, bis es goldbraun und knusprig ist.
8. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
9. Die Sauce aus der Auflaufform in einen Topf geben und auf dem Herd erhitzen, bis sie etwas eingedickt ist.
10. Das Hähnchen in Portionen teilen und mit der Zitronensauce servieren.

GUTEN APPETIT!



# ARAKAS LADEROS

## Zutaten:

500g grüne Erbsen (frisch oder gefroren)  
2 Zwiebeln, gehackt  
3 Karotten, gewürfelt  
2 Stangen Sellerie, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1/2 Tasse Olivenöl  
2-3 Tomaten, gewürfelt  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
1 Lorbeerblatt  
1,5 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.

## Zubereitung:

1. Erbsen waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind.
3. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und für ein paar Minuten mitbraten, bis alles gut vermischt ist.
4. Paprikapulver, Oregano, Lorbeerblatt und

5. Die Erbsen hinzufügen und bei niedriger Hitze für etwa 40-50 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind und das Gericht eine sämige Konsistenz hat.

6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu passt ein Stück knuspriges Brot und ein Glas griechischer Rotwein.

**GUTEN APPETIT!**



# DOLMADAKIA

## Zutaten:

50 Weinblätter (am besten eingelegt in Salzwasser)  
1 Tasse Reis  
1/2 Tasse Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1/4 Tasse Pinienkerne  
1/4 Tasse Rosinen  
1/4 Tasse Petersilie, fein gehackt  
1/4 Tasse Dill, fein gehackt  
1/4 Tasse Minze, fein gehackt  
2 Zitronen, Saft  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Reis in einem Topf mit 2 Tassen Wasser kochen, bis er weich ist.
2. In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.
3. Pinienkerne und Rosinen hinzufügen und kurz anbraten.
4. Den Reis zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und vermischen.
5. Petersilie, Dill, Minze, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen und gut vermischen.
6. Die Weinblätter abtropfen lassen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

7. Einen Esslöffel Füllung in die Mitte jedes Blattes geben und das Blatt zusammenrollen, wobei die Enden nach innen gefaltet werden.
8. Die gefüllten Blätter in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
9. Mit Wasser begießen, bis sie bedeckt sind.
10. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und im Ofen bei 180 Grad Celsius für ca. 45 Minuten backen.
11. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

**GUTEN APPETIT!**



# LACHS MIT TOMÄTEN UND OLIVEN

## Zutaten:

4 Lachsfilets  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Dose Tomaten, gehackt  
1/4 Tasse schwarze Oliven, entkernt und gehackt  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bestreichen.
3. Knoblauch, Tomaten, Oliven, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und über den Lachs gießen.
4. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen, bis der Lachs gar ist und die Tomatensoße leicht gebräunt ist.
5. Mit Petersilie garnieren und servieren.

GUTEN APPETIT!



# FAVA

Fava ist ein traditionelles griechisches Gericht aus gelben Spalterbsen, das oft als Beilage oder Dip serviert wird. Hier ist das Rezept für Fava:

## Zutaten:

250 g getrocknete gelbe Spalterbsen  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Lorbeerblatt  
750 ml Wasser  
3 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die gelben Spalterbsen in einem Sieb abspülen und in einen Topf geben.
2. Die Zwiebel, Knoblauchzehen und das Lorbeerblatt hinzufügen und das Wasser hinzufügen.
3. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und dann auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind (ca. 45-60 Minuten).
4. Das Lorbeerblatt entfernen und die Mischung mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.
5. Das Olivenöl und den Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fava warm oder kalt servieren und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln. Optional können Sie auch Kapern oder gehackte Zwiebeln als Topping hinzufügen.

GUTEN APPETIT!



# GARIDES SAGANAKI

## Zutaten:

500 g Garnelen (geschält und entdarmt)  
1 Zwiebel, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
1 grüne Paprika, entkernt und gewürfelt  
1 Dose Tomaten, gehackt  
1/2 Tasse Weißwein  
1/2 Tasse Feta-Käse, zerbröckelt  
1/4 Tasse Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Paprika  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1/4 Tasse frischer Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und braten Sie sie 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und durchsichtig ist.
3. Fügen Sie den Knoblauch und die grüne Paprika hinzu und braten Sie sie weitere 2-3 Minuten an, bis sie weich sind.
4. Geben Sie das Tomatenmark und die Paprika hinzu und braten Sie sie für weitere 1-2 Minuten an, bis alles gut vermischt ist.
5. Gießen Sie den Weißwein in die Pfanne und lassen Sie ihn für 2-3 Minuten köcheln.

6. Geben Sie die gehackten Tomaten hinzu und lassen Sie alles für 10-15 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
7. Fügen Sie die Garnelen hinzu und lassen Sie sie für 5-7 Minuten in der Sauce garen, bis sie rosa und durchgegart sind.
8. Fügen Sie den zerbröckelten Feta-Käse hinzu und lassen Sie ihn für weitere 1-2 Minuten schmelzen.
9. Verteilen Sie die Garides Saganaki in kleine Schüsseln und garnieren Sie sie mit gehackter Petersilie.

GUTEN APPETIT!



# TIROPITA

## Zutaten:

500 g Filoteig  
500 g Feta-Käse  
500 g Ricotta-Käse  
3 Eier  
1 Tasse Milch  
1/2 Tasse Olivenöl  
1/2 Tasse gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen und eine runde oder rechteckige Backform einfetten.
2. Den Filoteig in der Größe der Backform zuschneiden und mit Olivenöl bepinseln.
3. In einer großen Schüssel den Feta-Käse zerkrümeln und mit dem Ricotta-Käse, den Eiern, der Milch, dem Olivenöl und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Schicht Filoteig in die Form legen und mit der Käsemischung bedecken. Mit einer weiteren Schicht Filoteig bedecken und mit der Käsemischung fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Filoteig abschließen und mit Olivenöl bepinseln.
5. Die Käsepastete für etwa 45-50 Minuten backen oder bis sie goldbraun und knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und für 10-15 Minuten abkühlen lassen, bevor sie serviert wird.

**Tipp:** Die Käsepastete kann warm oder kalt serviert werden und eignet sich perfekt als Vorspeise oder als Hauptgericht zusammen mit einem griechischen Salat.

GUTEN APPETIT!



# GIOUVETSI

## Zutaten:

1 kg Lamm- oder Rindfleisch, in Würfel geschnitten  
500 g Nudeln (z.B. Kritharaki oder Penne)  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Dose Tomaten, gewürfelt  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Oregano  
Salz und Pfeffer  
1 Liter Wasser oder Brühe

## Zubereitung:

1. Das Fleisch in Olivenöl anbraten, bis es braun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
3. Tomaten, Tomatenmark, Paprikapulver und Oregano hinzufügen und gut vermischen.
4. Fleisch und Nudeln in die Pfanne geben und mit Wasser oder Brühe bedecken.
5. Zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln al dente und das Fleisch weich ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

GUTEN APPETIT!



# LΑCHΑΝΟ- DΟLMΑDES

## Zutaten:

1 Kopf Weißkohl  
1 Tasse Reis  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Dose Tomaten, gewürfelt  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Oregano  
Salz und Pfeffer  
1 Liter Wasser oder Brühe

## Zubereitung:

1. Den Kohl in einem großen Topf mit kochendem Wasser blanchieren, bis die Blätter weich sind.
2. Die Blätter vorsichtig abtrennen und die dicken Adern abschneiden.
3. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
4. Reis, Tomaten, Tomatenmark, Paprikapulver und Oregano hinzufügen und gut vermischen.
5. Jeweils 1-2 EL der Reismischung auf jedes Kohlblatt geben und zu einem Päckchen zusammenrollen.
6. Die Päckchen in einen großen Topf legen und mit Wasser oder Brühe bedecken.
7. Zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

GUTEN APPETIT!



# GRIECHISCHER JOGHURTKUCHEN

## Zutaten:

3 Eier  
250 g griechischer Joghurt  
150 g Zucker  
150 ml Olivenöl  
1 Teelöffel Vanilleextrakt  
250 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 Prise Salz  
Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Kuchenform mit Butter oder Öl einfetten.
2. In einer Schüssel die Eier und den Zucker schaumig schlagen.
3. Fügen Sie den Joghurt, das Olivenöl und den Vanilleextrakt hinzu und rühren Sie alles gut um.
4. Mehl, Backpulver und Salz in eine separate Schüssel geben und vermischen.
5. Geben Sie die Mehlmischung in die Joghurtmischung und rühren Sie alles, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
6. Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Kuchenform und backen Sie den Kuchen etwa 40 Minuten lang oder bis er goldbraun und durchgebacken ist.
7. Lassen Sie den Kuchen abkühlen und bestäuben Sie ihn dann mit Puderzucker.

**Tipp:** Servieren Sie den Joghurtkuchen mit frischen Beeren oder einer griechischen Joghurtoße für eine besondere Note.

**GUTEN APPETIT!**



# BAKLAVA

## Zutaten:

500 g Filoteig  
250 g Walnüsse  
250 g Mandeln  
250 g Butter  
250 g Zucker  
1 Tasse Wasser  
1 TL Zimt  
Saft von 1 Zitrone

## Zubereitung:

1. Den Filoteig auspacken und mit der Schere auf die Größe der Backform zuschneiden.
2. Die Walnüsse und Mandeln fein hacken und in einer Schüssel vermischen.
3. In einem Topf die Butter schmelzen und 2 EL davon in eine Schüssel geben.
4. Die restliche Butter in den Topf geben, Zucker, Wasser, Zimt und Zitronensaft hinzufügen und zum Kochen bringen.
5. Den Boden der Backform mit dem gebutterten Filoteig auslegen.
6. Die Nussmischung auf dem Filoteig verteilen und gleichmäßig verteilen.
7. Die restlichen Filoblätter einschichten und mit der gebutterten Butter bestreichen.
8. Die Baklava im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 35-40 Minuten backen.
9. Die Baklava aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem heißen Sirup übergießen.
10. Die Baklava abkühlen lassen und dann in Quadrate schneiden.

GUTEN APPETIT!



# GALAKTOBOUREKO

## Zutaten:

1 l Milch  
200 g Zucker  
200 g Grieß  
4 Eier  
1 Vanilleschote  
200 g Butter  
1 Packung Filoteig  
1 Tasse Wasser  
1 Tasse Zucker  
Saft von 1 Zitrone

## Zubereitung:

1. Milch, Zucker, Grieß, Eier und das Mark der Vanilleschote in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eindickt.
3. Den Topf vom Herd nehmen und 100 g Butter einrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.
4. Den Filoteig auspacken und in der Größe der Backform zuschneiden.
5. Eine Backform mit der restlichen Butter auspinseln und ein Blatt Filoteig hineinlegen.
6. Die Milchcreme auf den Filoteig geben und glatt streichen.
7. Die restlichen Filoblätter einschichten und jedes Blatt mit Butter bestreichen.
8. Die Galaktoboureko bei 180°C ca. 40-45 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
9. In einem Topf Wasser, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen und für 5 Minuten kochen lassen.

Den Sirup über die Galaktoboureko gießen und abkühlen lassen.

**GUTEN APPETIT!**



# LOUKOUMADES

## Zutaten:

500g Mehl  
2 TL Trockenhefe  
2 TL Zucker  
1/2 TL Salz  
500ml lauwarmes Wasser  
Olivenöl zum Frittieren  
1 TL Zimt  
150g Honig

## Zubereitung:

1. Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das lauwarme Wasser langsam unter ständigem Rühren dazugeben, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Mit einem Löffel kleine Teigbällchen in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Dabei die Bällchen einmal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.
4. Die fertigen Loukoumades mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Zimt und Honig in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen und gut vermengen.
6. Die Loukoumades in eine Servierschale geben und mit der Zimt-Honig-Mischung beträufeln.

**Tipp:** Sie können die Loukoumades auch mit gehackten Nüssen oder gehackten frischen Früchten wie Erdbeeren oder Bananen garnieren.

**GUTEN APPETIT!**



# PORTOKALOPITA

## Zutaten:

1 Packung Filoteig  
250 g Butter  
6 Eier  
1 Tasse Zucker  
1 Tasse Milch  
1 Tasse Orangensaft  
1 Tasse Semmelbrösel  
1 Tasse Mandeln  
1 EL Zimt  
Puderzucker

## Zubereitung:

1. Filoteig in eine Auflaufform legen und jedes Blatt mit Butter bestreichen.
2. Eier, Zucker, Milch, Orangensaft, Semmelbrösel, Mandeln und Zimt vermengen und auf dem Filoteig verteilen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.
4. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

GUTEN APPETIT!



# GREEKYOGURT MIT HONIG UND NÜSSEN

## Zutaten:

500 g griechischer Joghurt  
4 EL Honig  
100 g gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)

## Zubereitung:

Den Joghurt in Schüsseln oder Gläser füllen. Honig und Nüsse darauf verteilen und servieren.

GUTEN APPETIT!



# Follow us

---

/thepublishergang

[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)