

## Partysnacks: Griechische Mezetafel

NGV

Rubrik	<b>Kochen</b>
Thema	<b>Partysnacks</b>
Umfang	<b>18 Seiten</b>
eBooklet	<b>00448</b>
Preis	<b>2,95 Euro</b>
Autor	<b>Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH</b>

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.eload24.com

**Copyright © 2008 eload24 GmbH**

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

## Inhalt

Zitronenhähnchen mit Feigen .....	3
Zitronenhähnchen mit Möhren und Porree.....	5
Bauernsalat .....	6
Kalamaria Tiganita mit Tzatziki .....	7
Engelshaarröllchen mit Mandeln .....	9
Marinierte Lammfleischspießchen.....	11
Tomates Jemistes .....	13
Gefüllte Weinblätter .....	14
Tomaten mit Auberginenkaviar .....	15
Gefüllte Paprikaschoten .....	17

Bei dieser Party bittet Griechenland zu Tisch. Es erwarten Sie beliebte Speisen, die traditionell zu einer ebenso köstlichen wie unkomplizierten Vorspeisentafel zusammengestellt werden. Kalamari Tiganita, Tomates Jemistes und gefüllte Weinblätter rufen Träume wach von blauem Meer, gemütlichen Tavernen und geselligen Tafelfreuden.



**Partysnacks: Griechische Mezetafel**

## **Zitronenhähnchen mit Feigen**



*Für 4 Portionen*

- 1 Hähnchen ca. 1,5 kg
- Salz, Pfeffer
- 1 El Olivenöl
- 12–16 frische oder getrocknete Feigen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL gemahlener
- Kreuzkümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 375 ml Portwein
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 EL Zitronensaft

**1** Backofen auf 175 °C vorheizen. Hähnchen in etwa 8 Portionsstücke teilen und rundherum salzen und pfeffern. Olivenöl erhitzen und das Hähnchen portionsweise zuerst mit der Haut nach unten 5 Minuten anbraten.

**2** Mit der Haut nach unten in einen großen Bräter legen. Feigen putzen, mit einem Tuch abreiben und zwischen die

Fleischstücke legen. Getrocknete Feigen vorher 2 Stunden in heißem Wasser einweichen lassen.

**3** Knoblauch und Zwiebeln schälen und grob zerkleinert dazwischen verteilen. Alles mit den gemahlenen Gewürzen bestreuen und die Lorbeerblätter dazugeben.

**4** Den Portwein angießen und das Hähnchen zugedeckt im Backofen bei 175 °C etwa 25 Minuten garen. Hähnchen wenden und 20 Minuten offen weiter braten. Zitronenschale und -saft darunter rühren und noch 15 Minuten weiter braten lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 413 kcal/1733 kJ

12 g E, 8 g F, 47 g KH

## Zitronenhähnchen mit Möhren und Porree



Für 4 Portionen

- 600 g Möhren
- 3 El Olivenöl
- 1 kg Hähnchenkeulen
- 2 Stangen Porree
- Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

- 125 ml Zitronensaft
- 275 ml Weißwein

**1** Möhren putzen, schälen und in dicke Stifte schneiden. Öl erhitzen und Hähnchenkeulen darin in Portionen rundherum etwa 6 Minuten knusprig braten.

**2** Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Porree zum Hähnchen in die Pfanne geben und bissfest garen lassen. Zitronenschale dazugeben und 2 Minuten mitgaren.

**3** Zitronensaft und Wein angießen. Möhren dazugeben und alles zugedeckt etwa 25 Minuten garen lassen, zwischen-durch wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)  
Pro Portion ca. 658 kcal/2762 kJ  
49 g E, 38 g F, 17 g KH

## Bauernsalat



Für 4 Portionen

- 4 Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 250 g Feta
- 1 Kopfsalat
- 2 TL Senf

- 100 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 2 1/2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 100 g schwarze Oliven a. d. Glas
- 12 Minzblätter



Kerne entfernen und in Streifen schneiden.



Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Feta in Würfel schneiden.

**1** Die Tomaten putzen und waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und achteln. Die Paprika putzen und waschen, halbieren, den Stielansatz und die

**2** Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Salatgurke schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in

**3** Alles miteinander vermischen. Den Salat waschen, trockenschleudern und die Blätter kleiner zupfen. Zu den anderen Salatzutaten dazugeben und locker vermischen.



**4** Den Senf mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Petersilie verrühren, pikant abschmecken. Die Marinade zu den Salatzutaten geben und vermengen.

**5** Die Oliven abtropfen lassen, entsteinen und den Salat damit bestreuen. Den Salat mit gewaschener Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 508 kcal/2132 kJ

14 g E, 46 g F, 9 g KH

## Kalamaria Tiganita mit Tzatziki



Für 4 Portionen

- 2 Salatgurken
- Salz
- 400 g Naturjoghurt
- 1 El Zitronensaft
- 3 El frisch gehackte Minze

- 4 Knoblauchzehen
- 1 kg kleine Kalmare
- Pfeffer
- Mehl
- Öl zum Frittieren
- Zitronenviertel zum Garnieren

- 1** Die Gurken putzen, waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Gurken grob raspeln, mit Salz bestreuen und in einem Sieb 15 Minuten abtropfen lassen.
- 2** Joghurt, Zitronensaft und Minze verrühren. Den Knoblauch schälen und zuspressen und unterrühren. Gurke darunterheben und alles zudeckt ziehen lassen.
- 3** Bei den Kalmaren die Tentakeln samt Kopf aus dem Körperbeutel ziehen. Die innere Schale und die Innereien entfernen. Tentakel unterhalb der Augen entfernen. Kauwerkzeuge ebenfalls entfernen.

- 4** Kalamare waschen und den Körperbeutel häuten, die Flossen abtrennen.
- 5** Den Körperbeutel in etwa 5 mm dicke Ringe schneiden. Anschließend Beutel, Flossen und Tentakeln abtrocknen.
- 6** Das Öl zum Frittieren erhitzen, die Kalmare salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Portionsweise etwa 3 Minuten frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Tzatziki und Zitronenviertel servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Frittierzeit)  
Pro Portion ca. 500 kcal/2100 kJ  
47 g E, 19 g F, 33 g KH

## Engelshaarröllchen mit Mandeln



Für ca. 40 Stück

- 500 g Kataifi (FP)
- 250 Butter
- 150 g gemahlene Pistazien
- 250 g gemahlene Mandeln
- 600 g Zucker
- 1/2 TL gemahlene Nelken

- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Weinbrand, 1 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 1 EL Honig
- Fett für das Backblech

**1** Kataifi in etwa 2 Stunden zimmerwarm werden lassen. Die Butter zerlassen. Backofen auf 175 °C vorheizen.

**2** Pistazien mit Mandeln, 100 g Zucker, gemahlenen Nelken, gemahlenem Zimt und Weinbrand vermischen.

**3** Eiweiß leicht verschlagen, mit der Mandelmischung vermischen. In 8 Portionen aufteilen und jede zu einer etwa 18 cm langen Rolle formen.

- 4** Eine kleine Hand voll Teigstränge dicht nebeneinander ausbreiten (ca. 25x18cm). Mit etwas zerlassener Butter bestreichen, 1 Mandelrolle darauf legen und alles zu einer festen Rolle aufrollen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.
  
- 5** Rollen dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen und mit der restlichen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 50 Minuten backen lassen.
  
- 6** Inzwischen den restlichen Zucker in 500 ml Wasser langsam auflösen. Zitronensaft und -schale, Nelken und Zimtstange dazufügen und 10 Minuten köcheln. Honig unterrühren und abkühlen.
  
- 7** Teigrollen aus dem Backofen nehmen und mit Sirup übergießen. Die kalten

Rollen mit einem Messer in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Backzeit)  
Pro Stück ca. 205 kcal/862 kJ  
3 g E, 12 g F, 22 g KH

## Marinierte Lammfleischspießchen



Für 4 Portionen

- 500 g Lammschulter
- 50 ml Olivenöl
- 1 Msp. Thymian
- 1 Msp. Oregano
- 1 Msp. Rosmarin
- 5 Lorbeerblätter
- 75 ml Wein

- 1 El Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten, 4 Peperoni
- 1 Aubergine
- 4 Lorbeerblätter
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Oregano
- 4 Holzspieße

**1** Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Fleisch in eine Schüssel geben.



**2** Für die Marinade das Öl mit 50 ml Wasser, den Kräutern und 1 zerkleinertem Lorbeerblatt verrühren. Den Wein und den Zitronensaft hin-



zugießen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Marinade über das Fleisch geben und damit vermischen, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.



**3** Die Tomaten putzen, waschen und vierteln. Die Peperoni putzen, waschen und halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Aubergine putzen, waschen und würfeln.

**4** Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im Wechsel mit halbierten Lorbeerblättern, Tomatenvierteln, Peperoni und Auberginenwürfel auf gewässerte Spieße stecken. Spieße auf dem Holzkohlegrill oder in der Grillpfanne etwa 10 Minuten rundherum grillen. Zwischendurch mit der

Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Oregano bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Marinierzeit)  
Pro Portion ca. 365 kcal/1533 kJ  
38 g E, 18 g F, 9 g KH

## Tomates Jemistes



Für 4 Portionen

- 8 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Msp. Oregano
- 3 El Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- 40 g Rosinen

- 1/2 Bund klein geschnittenes Basilikum
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 250 g gegarter Reis

**1** Backofen auf 175 °C vorheizen. Tomaten putzen, waschen und entdeckeln. Tomaten aushöhlen, Fruchtfleisch abtropfen lassen und klein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln.

**2** Zwiebel, Knoblauch und Oregano in 2 El Olivenöl 7 Minuten andünsten. Pinienkerne und Rosinen 5 Minuten mitbraten. Kräuter unterheben, salzen und pfeffern. Mit Tomatenwürfeln und Reis vermengen.

**3** Tomaten mit dieser Mischung füllen. Deckel aufsetzen, mit restlichem Öl bestreichen und 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 175 kcal/735 kJ

5 g E, 11 g F, 14 g KH

## Gefüllte Weinblätter



Für 4 Portionen

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 gehackte Zwiebel
- 4 El Langkornreis
- 1 Ei, 100 g Butter
- 1/2 Bund gehackte Minze

- 1/2 Bund gehackte Petersilie
- 4 El Zitronensaft
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 4 El Bier
- 20–40 Weinblätter
- 400 ml Gemüsebrühe

**1** Hack mit Zwiebeln, Reis, Ei, 20 g Butter, Kräutern und Zitronensaft verkneten. Knoblauch schälen und dazupressen, salzen und pfeffern und unterkneten. Ist die Masse zu fest, etwas Bier unterkneten.

**2** Weinblätter in Salzwasser 1 Minute kochen, abschrecken und abtropfen. Auf jedes Weinblatt 1 El Hackmasse geben, Längsseiten einschlagen und fest aufrollen.

**3** In einem weiten Topf restliche Butter zerlassen und den Topfboden mit den restlichen Weinblättern bedecken. Röllchen

darauf legen und Brühe angießen. Alles etwa 2 Stunden langsam köcheln lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 490 kcal/2058 kJ

28 g E, 40 g F, 7 g KH

## Tomaten mit Auberginenkaviar



Für 4 Portionen

- 500 g Auberginen
- 8 Tomaten
- 8 Basilikumblätter
- 3 Knoblauchzehen

- 4 El Olivenöl
- 1 Tl Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Alufolie
- Öl für die Folie

- 1** Backofen auf 150 °C vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen und mit Öl bestreichen. Auberginen putzen, waschen und Stielansatz entfernen, anschließend der Länge nach halbieren.
- 2** Mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen und im Backofen etwa 1 Stunde backen. Anschließend Auberginenfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen.
- 3** Tomaten putzen, waschen und entdeckeln, Tomaten aushöhlen. Tomatenfleisch mit Auberginenfleisch und gewaschenem Basilikum pürieren. Knoblauch

schälen und dazupressen, alles mit Öl und Zitronensaft vermischen. Salzen und pfeffern, Tomaten damit füllen und mit aufgesetztem Deckel servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 160 kcal/675 kJ

3 g E, 13 g F, 8 g KH

## Gefüllte Paprikaschoten



Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 El Olivenöl
- 250 g Rundkornreis
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- je 1 Bund Dill und glatte Petersilie

- einige Blättchen Minze
- 3 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 12 hellgrüne spitze Paprika
- Öl für die Form

- 1** Zwiebeln schälen, klein hacken und in 2 El Olivenöl glasig dünsten. Den gewaschenen, gut abgetropften Reis darunter rühren und 10 Minuten mitdünsten.
- 2** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein hacken. Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln, anschließend klein hacken. Alles zu den Zwiebeln geben und mitschmoren.
- 3** Tomaten 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und klein würfeln. Tomate zu den Zutaten in die Pfanne geben und weiter köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist,

mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200 °C vorheizen.

**4** Paprika putzen, waschen und einen Deckel abschneiden. Stielansatz und die Kerne entfernen und mit der Reismasse füllen. In eine gefettete Auflaufform geben und etwa 1 Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 350 kcal/1470 kJ

9 g E, 7 g F, 61 g KH

Das ist ein Wort: Sie bekommen **freien Zugang zu allen eBooklets und eBooks** bei eload24. Sie können alles laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Eine echte Flatrate eben, ohne Wenn und Aber. Sie werden staunen: Unser Programm mit nützlichen eBooklet-Ratgebern ist groß und wird laufend erweitert.

### Der Preisvorteil ist enorm:

24 Monate Flatrate für nur 72,- € (3,- € monatlich)

12 Monate Flatrate für nur 48,- € (4,- € monatlich)

6 Monate Flatrate für nur 36,- € (6,- € monatlich)

Selbst wenn Sie nur zwei eBooklets der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie im Vergleich zum Einzelkauf.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf der Flatrate weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie jetzt die Flatrate Ihrer Wahl. Und schon einige Augenblicke später stehen Ihnen hunderte toller Ratgeber uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!



# ratschlag24.com

Das neue Ratgeber-Portal **ratschlag24.com** liefert Ihnen täglich die besten Ratschläge direkt auf Ihren PC.

Viele bekannte Autoren, Fachredakteure und Experten schreiben täglich zu Themen, die Sie wirklich interessieren und für Sie einen echten Nutzen bieten. Zu den Themen zählen Computer, Software, Internet, Gesundheit und Medizin, Finanzen, Ernährung, Lebenshilfe, Lernen und Weiterbildung, Reisen, Verbrauchertipps und viele mehr. Alle diese Ratschläge sind für Sie garantiert kostenlos. Testen Sie jetzt **ratschlag24.com** – Auf diese Ratschläge möchten Sie nie wieder verzichten.

**ratschlag24.com** ist ein kostenloser Ratgeber-Dienst der eload24 AG  
[www.eload24.com](http://www.eload24.com)

