KÖSTLICHES VON KRETA BIS KORFU

magazin

Lust auf Genuss

no. 9

KÖSTLICHES VON KRETA BIS KORFU

Gyros, Stifado, Pita, Moussaka und vieles mehr

Bunte Souvlaki & gegrillte Spitzpaprika mit Feta

URLAUBSGLÜCK: GRIECHISCHE INSELKÜCHE

+ So geht's: Weinblätter selber füllen
+ Edler Ouzo und griechischer Wein: Jámas!
+ Kulinarische Reise: Rhodos jetzt entdecken

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

9/2025

ANZEIGE

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

2 Mio. € gewinnen & Klima schützen.



Lose bereits ab 8€

Deine Chancen
Wöchentlich bis zu 2 Mio. €
Täglich bis zu 1.000 €
14x höher als bei Lotto
Klimaschutzprojekt unterstützen

Jetzt Los kaufen

BUND Friends of the Earth Germany Regionalgruppe Leipzig
NABU Baden-Württemberg
Loki Schmidt Stiftung Naturschutz mit Hand und Herz
PRIMA KLIMA

Chance 1:10 Mio. | ab +18 | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

www.climaclic.de/genuss



GEMEINSAM GENIESSEN

Liebe Leserinnen
und liebe Leser!

Meine große Liebe zu Griechenland begann vor einigen Jahren auf Santorin. Die malerische Kykladen-Insel hat es mir leicht gemacht – mit dem traumhaften Meerblick, den schönsten Sonnenuntergängen und dem fantastischen Essen. Seitdem durfte ich viel von dem Land sehen. Jede Insel, jeder Ort hat seinen eigenen Charakter und ist für sich einzigartig. Was alle eint, ist die Gastfreundschaft, das Miteinander und vor allem die Kulinarik. Dafür haben die Griechen sogar ein eigenes Wort: Paréa. Bei Tisch geht es herzlich, fröhlich und oft laut zu. Neben Zaziki, Pita-Brot und Oliven stehen zahlreiche Mezedes in der Mitte und alle greifen beherzt zu. Serviert wird, was gerade in der Küche fertig geworden ist. Probieren Sie jetzt Lamm-Pita mit Halloumi-Streuseln (S. 32), marinierten Oktopus (S. 49) oder Sommergemüse-Gyros (S. 71). Diese und viele weitere mediterrane Klassiker wurden für diese Ausgabe neu interpretiert – ohne dabei ihren Charme zu verlieren. Gelungen ist das unserer wunderbaren Foodstylistin und Gewinnerin der letzten Staffel „The Taste“ Katja Baum (mehr ab S. 58). Dieses Heft steckt voller Lebensfreude, Leichtigkeit und Geschmack – kommen Sie mit auf eine genussvolle Reise durch die Ägäis.

CHRISTINA HOFER
REDAKTEURIN

magazin G

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt **ein Jahresabo** von Lust auf Genuss. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 81.

Folgen Sie uns auf: **www.lust-auf-genuss.de**
www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/ www.facebook.com/lustaufgenuss

Fotos: Jelena Moro Fotografie; StockFood Studios/Jorma Gottwald

INHALT



14 Gigantes Plaki



24 Moussaka mit Lammhack



28 Kalbsleber, Salbei und Kartoffelstampf



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 29

Inselküche: Gerichte mit griechischem Flair

Magazin
Unsere Lieblinge für Foodies **6-8**

Restaurant-Tipp
Ehepaar Anna und Joannis Malathounis laden in ihrem Restaurant zu griechisch inspirierter Küche ein **10**

Vorspeisen
Perfekt zum Teilen: Melitzanosalata mit eingelegten Peperoni oder Linsensalat mit Rosinen und Petersilie **12-19**

■ **Weinblätter**
Dolmades, gefüllt mit würzigem Reis: So gelingt der Klassiker **20-21**

■ **Fleisch**
Hähnchenspieße, Knoblauch-Rosmarin-Drumsticks und Bifteki überzeugen mit südländischer Aromenvielfalt **22-38**

Menschen
Tradition und Ursprung: Landwirt und Gastronom Panagiotis Magganas bewahrt in seinen Gerichten die Schätze Kretas ... **40-42**

■ **Ouzo**
Die perfekte Begleitung zu Meze, gemischt oder als purer Genuss **44-45**

Fisch & Meeresfrüchte
... schmecken nach Sonne, Meer und mediterraner Lebensfreude **46-56**

Menschen
Köchin und Foodstylistin Katja Baum vereint Ästhetik mit kulinarischem Gespür **58-60**

Schnell und easy
Feta: kalt und warm ein Genuss **62-63**

Vegetarisch
Kulinarische Köstlichkeiten aus frischen, einfachen und natürlichen Zutaten **64-76**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



47 Shrimps-Souvlaki mit Zitronen-Zaziki



67 Panierte Zucchinibällchen



85 Joghurt-Mousse mit Aprikosenkompott

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Für Sie probiert
Fünf raffinierte Variationen mit Oliven **77**

Joghurt
Feine Kreationen von süß bis salzig **78-80**

Desserts
Süßer Genuss mit Pancakes, Fruchtspießen oder Grießcremeschnitten **82-89**

Getränke
Die 10 besten griechischen Weine passend zu unseren Rezepten im Heft **90-91**

Lust auf ...
Rhodos und schönsten Inselflair mit Seafood, Meze und Imker-Kunst..... **92-94**

Experten-Kolumne
Gastgeber Vassili Markudis über seine Liebe zur Leichtigkeit und der intensiven Aromatik der griechischen Küche **96**

Editorial **3**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**



Die **zehn besten Weine** passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

90





Chef Stavros lädt in seine César Meze Bar auf Rhodos ein

94



MEDITERRAN AUFGETISCHT

Schnell gemacht und sehr wirkungsvoll sind diese hübschen Zitronen-Tischkärtchen. Dafür Bast um die Früchte wickeln, Oliven- und Rosmarinzweige durchstecken, handgeschriebene Namenskärtchen dazu – fertig! Perfekt für einen griechischen Abend zu Hause.



Die Serviettenringe gibt es in vielen weiteren Designs, z. B. mit Zitronen, Seesternen oder -pferdchen

UNSERE LIEBLINGE

Wir nehmen Sie mit auf die Inseln Griechenlands: mit blauem Geschirr, charmanten Accessoires – und einer Prise Urlaubsflair

Tischlein, deck dich!

Serviettenring Mit einem Hauch von Maritimität und rustikalem Charme zwirbeln sich diese kleinen Hummer elegant um die Serviette. Von Hand geflochten aus Iraca-Palmblättern. Robust, langlebig und garantiert ohne Zwicken – dieser Hummer ist nur zum Anbeißen schön. Ø 4 cm, um 19 Euro, von *www.guanabana.es*

Geschirrserie Die leuchtend ultramarinblaue Farbe und die schwungvollen Pinselstriche erinnern sofort an die wilde, schöne Küste Griechenlands. Die Serie „Feast“ von Yotam Ottolenghi bringt Urlaubsfeeling auf den Tisch. Ab 6 Euro, über *www.serax.com*

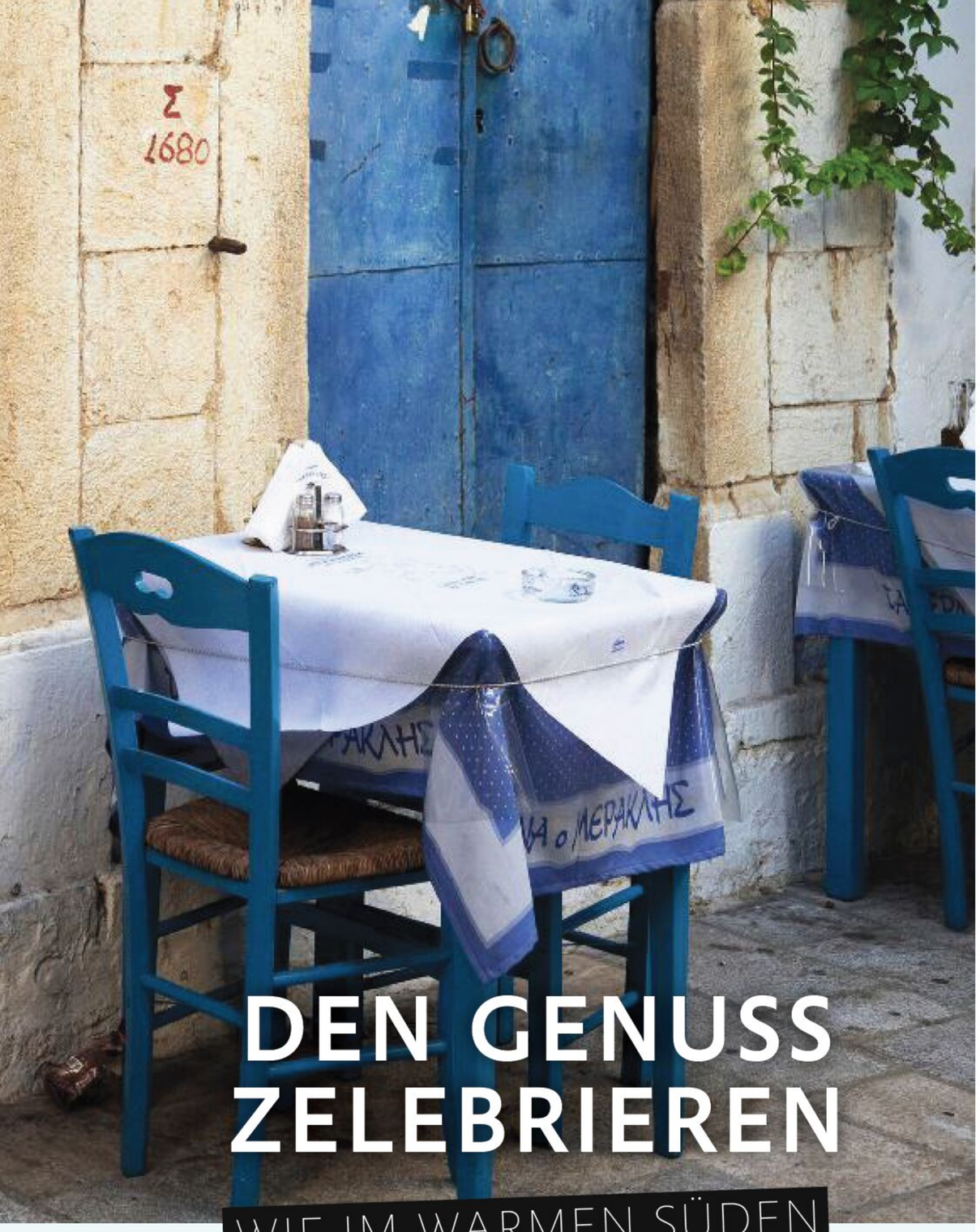
Yotam Ottolenghi kreierte die Serie mit seinem Freund und Künstler Ivo Bisignano



AUSGEZEICHNET!

DER INTERNATIONALE OLIVENÖLGUIDE FLOS OLEI HAT 2025 ERNEUT DIE BESTEN OLIVENÖLE DER WELT GEKÜRT – DARUNTER DAS NOAN CLASSIC AUS THESSALIEN. MIT FRUCHTIG-GRÜNEN AROMEN UND ELEGANT-PIKANTEM ABGANG EIN HIGHLIGHT!

www.noanoliveoil.com



DEN GENUSS ZELEBRIEREN

WIE IM WARMEN SÜDEN

Gemeinsam essen ist doch am schönsten

Essen gehen ist in Griechenland ein Gesellschaftsereignis, das mit Familie und Freunden zelebriert wird. Speisen werden dabei für alle bestellt und geteilt. Besonders beliebt sind sogenannte Mezedes – kleine Vorspeisen wie Tzatziki, gegrillte Auberginen oder gefüllte Weinblätter – sowie Salate, gegrilltes Fleisch oder Fisch. Die Gerichte kommen nach und nach, eine feste Speisenfolge gibt es nicht. Da es als Blamage gilt, zu wenig zu bestellen, bleibt immer etwas übrig. Geteilt wird zwar beim Essen, aber nicht bei der Rechnung, die übernimmt immer eine Person. Großzügigkeit gilt hier als Tugend.

Jámas – gemeinsam trinken auch!

Hauswein wird offen im Krug bestellt und gilt als fester Bestandteil der griechischen Esskultur. Eine besondere Spezialität ist Retsina, ein Weißwein mit einem harzigen Aroma, den man entweder liebt oder meidet. Ebenfalls typisch sind die Anisschnäpse Ouzo (lesen Sie auch S. 44), Tsipouro oder Raki, die gerne vor oder nach dem Essen getrunken werden. Zum Abschluss eines Essens oder am Nachmittag wird oft ein starker Kaffee oder ein Frappé (kalter Instantkaffee mit Eiswürfeln) bestellt – vor allem in den Sommermonaten ein beliebter Begleiter.

Fotos: PR (3); StockFood Studios (2)/Kramp + Gölling, Johnér; Illustrationen: Shutterstock/Marish

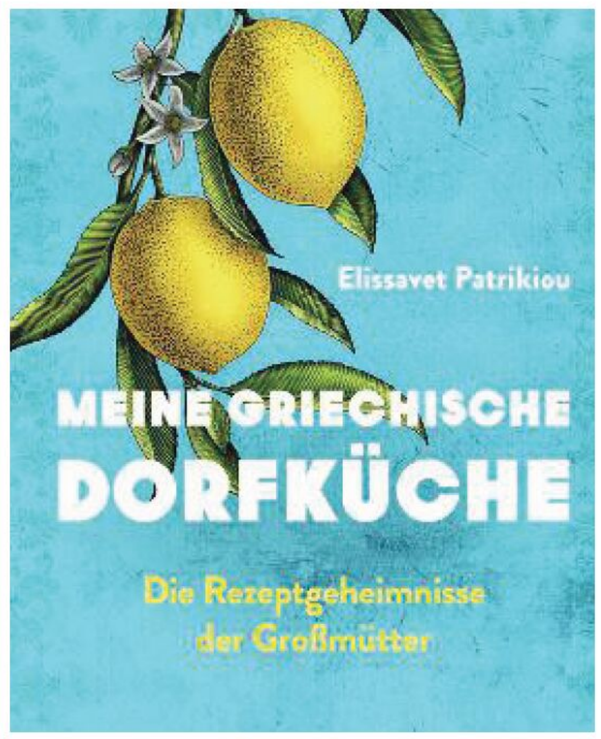
GRIECHISCH LERNEN

Mit dieser kleinen Vokabel-Liste sind Sie bestens gerüstet für den nächsten Urlaub – oder auch den Restaurantbesuch um die Ecke

Kaliméra – guten Morgen!
Kalispéra – guten Abend!
Kalinícht a – gute Nacht!
Efcharistó – Danke!
Parakaló – Bitte / Gern geschehen.
Signómi – Entschuldigung
Ti kánis? – Wie geht's dir?
Kalá, efcharistó – Gut, danke!
Ton katálogo, parakaló – Die Speisekarte, bitte!
Éna neró, parakaló – Ein Wasser, bitte!
Ti protínete? – Was empfehlen Sie?
Tin apódixi, parakaló – Die Rechnung, bitte!
Kalí órexi! – Guten Appetit!
Jámas! – Prost!

Ihre kulinarische Heimat

Elissavet Patrikiou, eine in Hamburg lebende Fotografin und Kochbuchautorin, verbrachte ihre Kindheitssommer im nordgriechischen Dorf Vathylakkos – der Heimat ihrer Mutter. Jahrzehnte später kehrt sie zurück, um die Aromen ihrer Kindheit festzuhalten. In Zusammenarbeit mit den Frauen des Dorfes entsteht ein Kochbuch, das mehr ist als eine Rezeptsammlung: Es erzählt vom Leben in einem kleinen Ort, vom gemeinsamen Kochen, vom Glauben und vom sozialen Miteinander. Mehr als 70 traditionelle Gerichte spiegeln nicht nur die Esskultur, sondern auch das griechische Lebensgefühl wider. Patrikiou gliedert ihr Buch nach typischen Dorf-Orten wie „Garten", „Markt" oder „Bäckerei" – Schauplätze des Alltags. Dabei zeigt sie auch: Die traditionelle griechische Küche ist überraschend pflanzenbasiert, Fleisch gibt es meist nur zu besonderen Anlässen. 240 S., um 26 Euro, von Südwest über *www.penguin.de*





1 Ein wunderschönes Exemplar der schillernden Unterwasserwelt



2 Der donutförmige Pouf ist Sitzgelegenheit und Interior-Statement



3 Wirft glitzernde Regenbögen an die Wand



4 Gesprächsanregendes Kartenspiel für die ganze Familie

SCHÖN, ODER?

Diese hübschen Accessoires sorgen für Griechenlandfeeling im eigenen Zuhause

1 Für frische Blumen Die handgefertigte Vase ist aus wasserfestem Papier – ein absoluter Blickfang für den Tisch. „Fish Paper Vase“ um 25 Euro, von *www.octaevo.com* **2 Zum gemütlich Chillen** Den aufblasbaren Pouf „Float“ gibt‘s in 9 Farbkombinationen, drei Größen und ist für drinnen und draußen geeignet. Ø 80 cm, ab 200 Euro, von *www.studio-about.com* **3 Für mehr Glitzer** Trifft Sonnenlicht auf den „Suncatcher“, tanzen Punkte in Regenbogenfarben an der Wand. 28 cm, um 25 Euro, von *www.pi-pa-pappe.de* **4 Für mehr Geselligkeit** “Was wäre, wenn du morgen verreisen könntest?“ 50 spannende Fragen, die sofort für Gesprächsstoff sorgen. „Was wäre wenn ...“-Kartenspiel um 10 Euro, von minus editions über *www.shop.misuki.de* **5 Fürs Urlaubsgefühl** Süße Zitronenohrringe der „Fruit Collection“, 14 mm Hoops aus vergoldetem Edelstahl, um 30 Euro von *www.acutecolor.com* **6 Für den Esstisch** Salz- und Pfefferstreuer „Shell“ aus Keramik in Muschelform. Um 19 Euro, von &klevering über *www.schee.shop* **7 Für die Eigenproduktion** Am Bäumchen „Zeus“ wächst ein Zitrusduo aus Zitronen und Limetten. 80-100 cm, um 60 Euro, von *www.bloomify.de* **8 Für schöne Dinge** Handgefertigte Deko-Schale „Arlea“ aus Steinzeug mit aufgesetzten Muscheln. Ø 24 cm, um 30 Euro, von *www.westwing.de*

5 Die kleinen Zitrönchen am Ohr sorgen sofort für gute Laune



6 Ihr Inhalt schmeckt nach Mee(h)r: Salz- und Pfefferstreuer



7 An „Zeus“ wachsen Limetten und Zitronen – total cool!



8 Perfekt für Kleinigkeiten wie den Schlüsselbund oder Schmuck



Fotos: PR (7); Studio About/Tom Richard Andersen (1)



magazin **Lust auf Genuss**

13 AUSGABEN + DANKESCHÖN SICHERN!



Salatbesteck

Servierutensilien mit einem coolen handgeschnitzten Design, die Ihre Tischdekoration mit einem rustikalen und natürlichen Touch bereichern.

Maße: 24 cm x 7,5 cm

Material: Holz

Zuzahlung: 1,00 € - Pr. Nr.: BA58



20 € ShoppingBon

Mit diesem Universalgutschein erhalten Sie bei mehreren Partnerunternehmen Geschenkgutscheine. Z.B.: IKEA, Müller, Douglas u.v.m.

Bitte geben Sie für den Versand des Gutschein-Codes Ihre gültige E-Mail-Adresse an und prüfen Sie regelmäßig Ihr E-Mail-Postfach.

Pr. Nr.: D733

Cocktailshaker

Mit diesem stilvollen Cocktail-Shaker liegen Sie voll im Trend! Durch das gemusterte Glas werden Ihre Zutaten schon beim Mixen bestens in Szene gesetzt und machen Appetit auf jeden Cocktail. Material: Glas, rostfreier Edelstahl. Maße: Ø 8,5 cm, Höhe: 22 cm. Fassungsvermögen: 385 ml. Pflegehinweis: Glasgefäß ist spülmaschinengeeignet, Deckel bitte von Hand spülen.

Zuzahlung: 1,00 € - Pr. Nr.: AL21



*Bloomingville

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 781 6396535

zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!

LAG1PRE / LAG1PRG

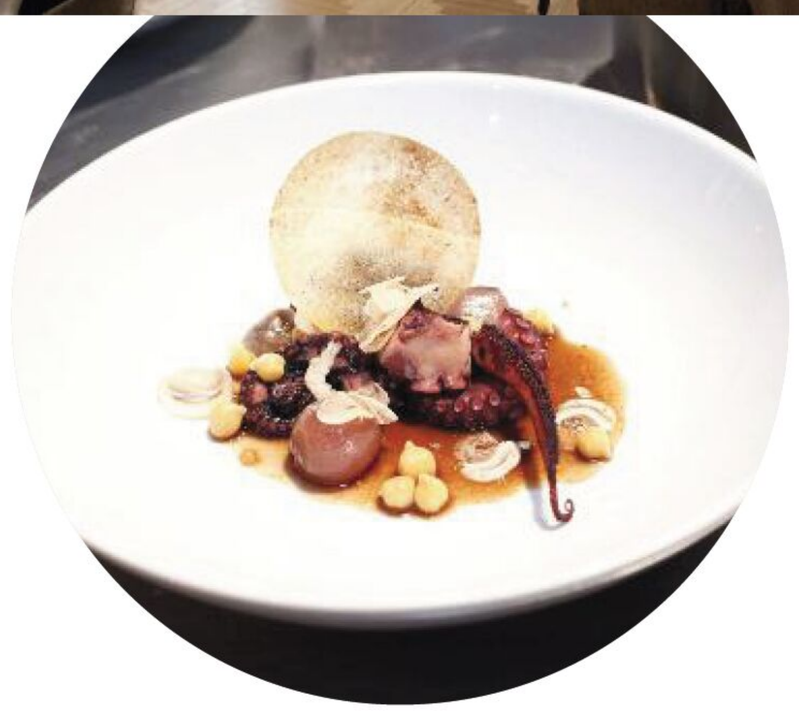
EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 13 Ausgaben Lust auf Genuss zum Preis von zzt. 63,70 € zzgl. Zuzahlungsbetrag Ihrer Wunschprämie. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

2014 wurde das Malathounis als erstes griechisches Restaurant außerhalb Griechenlands mit einem Michelinstern ausgezeichnet







Küchenchef Joannis Malathounis ist ein Pionier in der Welt der „Modern Greek Cuisine“



MALATHOUNIS

Gemeinsam führt das Ehepaar Anna und **JOANNIS MALATHOUNIS** ihr gleichnamiges Restaurant im Osten Stuttgarts – ein Ort, der Tradition, Saisonalität und Regionalität perfekt miteinander vereint

Von außen wirkt das hellgelbe Gebäude aus den Fünfzigerjahren unauffällig, doch im Inneren erwartet die Gäste seit 1993 beste mediterrane Küche mit griechischem Touch sowie eine herausragende Auswahl an Weinen. Denn obwohl Küchenchef Joannis Malathounis in Stuttgart geboren wurde, sind seine familiären Wurzeln tief in Griechenland verankert. In seiner Kindheit verbrachte er dort unzählige Urlaube und wuchs somit mit den Geschmäckern Griechenlands auf. Diese spiegeln sich nun in seinen Gerichten wider, die zwar traditionell, aber zugleich modern und stets der Saison angepasst sind. So besteht der klassische Bauernsalat im Winter nicht wie gewohnt aus Gurke, Tomate, Paprika und Oliven, sondern stattdessen werden regionale Karotten mit Kohlrabi und Sellerie kombiniert. Die Karte wechselt alle vier Wochen und bietet zwei 4- bis 5-Gänge-Menüs an. „Zwar ähneln sich die Zutaten und Kompositionen der Menüs, aber es gibt nie das gleiche Gericht ein zweites Mal auf der Karte“, erklärt der 61-jährige Sternekoch. Besonders viel Wert legt er dabei auf das Gemüse, Fleisch und Fisch dagegen spielen eine eher nebensächliche Rolle. Von Auberginen-Caponata über Seehecht im Weinblatt bis hin zu Crème Caramel mit Rhabarber und Gurken-Estragon-Sorbet – seine Gerichte zeichnen sich durch eine raffinierte und puristische Kombination aus hochwertigen Zutaten aus. Dabei verführen die vielen für Griechenland typischen Zitrusaromen, Kräuter und Gewürze die Gäste an ihren liebsten Urlaubsort. Auch Weinliebhaber werden verwöhnt, denn die Weinkarte weist beeindruckende 450 feine Tropfen aus ganz Deutschland und Griechenland auf. Für das Ehepaar Malathounis steht jedoch weder das Gericht noch der Wein im Mittelpunkt: „Für uns ist das Wichtigste, dass der Gast zufrieden ist und gerne wiederkommt“, beschreibt der Küchenchef. Und wer seit über 30 Jahren mit Erfolg ein eigenes Sternerestaurant zu zweit führt, dem scheint dies mit Bravour zu gelingen. *www.malathounis.de*

Fotos: Joannis Malathounis

FÜR DAS ZUHAUSE MEINES LEBENS



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. schoener-wohnen.de

SCHÖNER WOHNEN

KÖSTLICHE MEZEDES

In Griechenland wird der Tisch immer reichlich gedeckt. Verschiedenste Häppchen und Vorspeisen stehen in der Mitte und alle dürfen beherzt zugreifen. Gigantes Plaki, gefüllte Weinblätter, Pita-Brot und delikate Dips bereiten einen genussvollen Auftakt und machen Lust auf mehr



Melitzanosalata mit eingelegten Peperoni

Die Basis der mediterranen Spezialität bildet weich gebackenes Fruchtfleisch von Auberginen. Pikante Pfefferschoten und eine Lauchzwiebel-Tomaten-Salsa on top bringen Power ins Spiel.

REZEPT AUF SEITE 18

Linsensuppe mit Schnittlauchöl und Brotbröseln

Fakes heißt die einfache Suppe, die aus roten Linsen sowie jeder Menge Gemüse und Gewürzen zubereitet wird. Getoppt mit Zitronenbröseln und Kräuteröl erhält sie einen neuen Dreh.

REZEPT AUF SEITE 18

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (4)

HÜLSENFRÜCHTE IN BESTFORM



Gigantes Plaki

Riesenbohnen zählen zu den Grundnahrungsmitteln der griechischen Küche. Geschmort in Tomatensauce entsteht ein Klassiker, den garantiert alle lieben!

REZEPT AUF SEITE 18

Linsen-Walnuss-Salat mit Rosinen und Petersilie

Das kleine Bergdorf Englouvi auf der Insel Lefkada ist bekannt für seine hervorragenden Linsen. Ein Gedicht mit gerösteten Nüssen und einem schmackhaften Apfelessig-Dressing.

REZEPT AUF SEITE 19

Fava-Dip und weißer Tarama mit Kaviar

Die zweierlei Dips aus gelben Erbsen und Fischrogenpaste beeindrucken alle Gäste. Mit Pita-Brot zum Dazuessen und Tunken vervollständigen sie den reich gedeckten Tisch voller Mezedes.

REZEPT AUF SEITE 19

BITTE ZUGREIFEN!

Gefüllte Weinblätter

Die mit Reis, Korinthen und Pinienkernen gefüllten Dolmades schmecken wie im Urlaub. Dazu schenken wir gerne ein Glas kühlen Ouzo ein – Jámas!

REZEPT AUF SEITE 19

Fotos: StockFood (2)/News Life Media, Wolfgang Schardt

Mezedes – griechische Vorspeisen:

Tarama-Dip zubereiten

So macht man die Fischrogencreme (für das Rezept „Fava-Dip und weißer Tarama mit Kaviar“ rechts): Knoblauch abziehen und zerdrücken, mit der Tarama-Paste im Mixer glatt pürieren. Brot grob zerzupfen, in Schüssel mit Wasser bedeckt 1–2 Minuten einweichen. Gut ausdrücken, mit dem Rogen-Mix und 1 EL Wasser glatt pürieren. Während des Mixens das Öl langsam dazugießen, bis die Masse emulgiert. Eiswürfel nacheinander untermixen (sie sorgen für eine luftige Textur). Creme mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dip in eine Schale umfüllen, mit Öl beträufeln und mit Kaviar garnieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 90/91



Melitzanosalata mit eingelegten Peperoni

Bild auf Seite 12

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

4 Auberginen (Melitzanes)
½ Knoblauchknolle
2 Lauchzwiebeln, 1 große Tomate
6 eingelegte Peperoni (Glas)
½ TL getrockneter Oregano
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Saft von ½ Zitrone
4 EL Olivenöl und noch etwas Olivenöl zum Beträufeln
1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer
½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 Backofengrill vorheizen. Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und zusammen mit der Knoblauchknolle auf ein Backblech legen. Beides im Ofen 35 Minuten garen. Dann Knoblauch herausnehmen, Auberginen 5–10 Minuten weiterbacken, bis sie weich sind.

2 Lauchzwiebeln waschen, fein würfeln. Tomate waschen, vierteln, Kerne entfernen und die Tomatenfilets in feine Würfel schneiden. Peperoni abtropfen lassen.

3 Auberginen abkühlen lassen, längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben, in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit den Händen leicht ausdrücken.

4 Knoblauch aus der Schale drücken und wie die Auberginen fein hacken. Beides in einer Schüssel mit Oregano, Kreuzkümmel, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl verrühren.

5 Lauchzwiebeln, Tomatenwürfel, Essig und 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen-Dip mit der Tomaten-Salsa und den Peperoni in einer Schale anrichten, mit Zitronenschale bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipp: Dip mit frischem Brot servieren. Melitzanosalata schmeckt aber auch als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse.



Linsensuppe mit Schnittlauchöl und Brotbröseln

Bild auf Seite 13

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS SCHNITTLAUCHÖL
1 Bund Schnittlauch, 50 ml Olivenöl
FÜR DIE SUPPE
200 g rote Linsen, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie
1 rote Paprikaschote, 2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL getrockneter Oregano
1 Lorbeerblatt, 1 ½ l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Saft von ½ Zitrone
FÜR DIE BRÖSEL
100 g Weißbrot vom Vortag (z. B. Pita, Ciabatta), 3 EL Olivenöl
3 Stiele Oregano, fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone, Salz

1 Schnittlauch klein schneiden, mit dem Öl fein pürieren. In einem kleinen Topf 30 Sekunden köcheln lassen, dann in ein Sieb über einer Schüssel gießen und abtropfen lassen. Schnittlauchöl auffangen, kalt stellen.

2 Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Möhre, Sellerie und Paprika waschen. Alles fein würfeln und in Olivenöl in einem großen Topf 5–7 Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano zugeben, kurz mitrösten.

3 Linsen, Lorbeer und Brühe hinzugeben, unter Rühren aufkochen. Suppe bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Lorbeerblatt entfernen.

4 Brot in Stücke schneiden, in einer Küchenmaschine zu groben Bröseln verarbeiten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotbrösel darin goldbraun rösten. Oreganoblättchen fein hacken, mit dem Zitronenabrieb unter die Brösel mischen, mit Salz würzen.

5 Suppe in Schalen füllen, mit Schnittlauchöl beträufeln und mit den Bröseln bestreuen.



Gigantes Plaki

Bild auf Seite 14

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Dosen Riesenbohnen (Gigantes; Abtropfgewicht à 240 g)
1 Glas Röstpaprikaschoten (Abtropfgewicht ca. 350 g)
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Olivenöl und noch etwas Olivenöl zum Beträufeln
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 TL getrockneter Oregano
1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie
Saft von ½ Zitrone sowie fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

1 Gigantes in einem Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen. Paprika abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und alles fein würfeln.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Tomaten, Oregano und Lorbeerblatt hinzufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

3 Riesenbohnen und Röstpaprikastücke zugeben, unter Rühren noch 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Gigantes Plaki auf einer Platte anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Mit gehackter Petersilie und Zitronenabrieb bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipp: Im würzigen Tomatensud geschmort saugen sich die sämig-milden Bohnen voll mit Aroma. Gigantes Plaki einfach nur mit Brot oder mit gefüllten Weinblättern und Zaziki servieren.

Die bringen Vielfalt auf den Tisch



Linsen-Walnuss Salat mit Rosinen und Petersilie

Bild auf Seite 15

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

50 g Rosinen
200 g grüne oder braune Linsen
Salz, 50 g Walnusskerne
1 kleine rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 EL Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer, 4 EL Olivenöl
fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

1 Rosinen in einer Schüssel in warmem Wasser einweichen.

2 Inzwischen Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Linsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze in ca. 25 Minuten gar kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Abkühlen lassen.

3 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. In einer kleinen Schüssel Essig mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl darunterquirlen.

4 Eingeweichte Rosinen abtropfen lassen. Rosinen, Linsen, geröstete Walnüsse, Zwiebelwürfelchen und die gehackte Petersilie mit dem Dressing vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenschale bestreut servieren.

Tipp: Walnussbäume findet man in ganz Griechenland, ihre gesunden Früchte finden daher in vielerlei Gerichten Verwendung: im Salat, in Gebäck und Kuchen oder einfach nur zu Joghurt.



Fava-Dip und weißer Tarama mit Kaviar

Bild auf Seite 16

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN FAVA-DIP
2 EL Weißweinessig
1 TL feiner Zucker, 3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 120 ml Olivenöl
300 g gelbe Schälerbsen
600 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt, ½ Handvoll Dill
40 g Kapernäpfel
(geröstetes) Pita-Brot zum Servieren

FÜR DEN WEISSEN TARAMA
1 Knoblauchzehe
100 g heller Tarama (Fischrogenpaste; in griechischen Feinkostläden)
60 g Sauerteigbrot vom Vortag
250 ml Olivenöl und noch etwas mehr Öl zum Servieren
6 kleine Eiswürfel
1 EL Zitronensaft, Salz
2 EL Lachskaviar
(geröstetes) Pita-Brot zum Servieren

1 Für den Fava-Dip Essig, Zucker und 60 ml Wasser aufkochen. Zwiebeln abziehen, 2 in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit dem heißen Sud übergießen, ziehen lassen. Übrige Zwiebel klein würfeln, Knoblauch abziehen, fein schneiden. Beides in einem Topf in 2 EL Öl in ca. 8 Minuten weich garen.

2 Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Zum Zwiebel-Mix geben, unter Rühren 4–5 Minuten anrösten. Brühe, Lorbeer zufügen, Erbsen bei kleiner Hitze in 50–55 Minuten sehr weich köcheln. Inzwischen Dill fein hacken und mit übrigem Öl (ca. 100 ml) vermengen.

3 Lorbeer entfernen, Erbsen glatt pürieren, in Servierschale umfüllen. Kapernäpfel halbieren. Fava-Dip mit eingelegten Zwiebeln, Kapernäpfeln und dem Dillöl garnieren.

4 Wie man den Tarama-Dip zubereitet, siehe im Tipp links am Seitenrand.

5 Fava-Dip und Tarama mit Brot servieren.



Gefüllte Weinblätter

Bild auf Seite 17

Zubereitung: ca. 1¾ Stunden

Zutaten für ca. 30 Stück

ca. 250 g eingelegte Weinblätter (Feinkostregal; siehe auch die Infos auf den folgenden Seiten)
1 Zwiebel, 3 Lauchzwiebeln
10 EL Olivenöl und mehr Olivenöl zum Beträufeln
200 g Risotto-Reis
50 g Pinienkerne
30 g Korinthen (dunkle Rosinen)
Salz, Pfeffer, ½ Bund Dill
1 TL Zimt, 1 TL gem. Koriander
7 EL Zitronensaft sowie 1 Bio-Zitrone zum Servieren, evtl. 1–2 TL Sumach

1 Weinblätter 15 Minuten in kaltes Wasser legen. Abgießen, harte Stiele abschneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden.

2 In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel, weiße Lauchzwiebelröllchen, Reis und Pinienkerne darin 2–3 Minuten anbraten. Korinthen zufügen, 350 ml Wasser angießen, leicht salzen, pfeffern. 10 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

3 Dillspitzen abzupfen, 1 EL beiseitelegen. Übrigen Dill fein hacken, mit übrigen Lauchzwiebeln sowie Zimt, Koriander, 5 EL Zitronensaft und 5 EL Olivenöl zum Reis geben.

4 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Weinblätter mit der glatten Seite nach unten ausbreiten. In die Mitte jedes Blattes 1 TL Füllung platzieren. Blattseiten darüberklappen, Blätter einrollen. Gefüllte Blätter in eine ofenfeste Form legen.

5 Restliches Olivenöl (2 EL) mit übrigem Zitronensaft (2 EL) und 75 ml Wasser verrühren, daraufgießen. Form mit Deckel oder etwas Alufolie bedecken. Weinblätter im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten garen.

6 Die Zitrone in Stücke schneiden. Weinblätter mit Zitronenscheiben anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit übrigem Dill (1 EL) sowie evtl. Sumach bestreuen.

WEINBLÄTTER EINLEGEN, FÜLLEN UND ROLLEN

Dolmades zählen zu den beliebtesten Vorspeisen der griechischen Küche. Entdecken Sie hier das Einlegen von Weinblättern, die klassische Reisfüllung und wie man die Blätter richtig einrollt. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie es geht



In einer Schüssel die Weinblätter mit kaltem Wasser übergießen



Die Füllung – traditionell aus Reis – zubereiten, wie es unten im Rezept beschrieben wird



Am Stielansatz etwas Füllung auf die Weinblätter verteilen. Die untere Blattseite nach oben klappen



Die Blattseiten rechts und links einklappen und alles über der Füllung einrollen

Gefüllte Weinblätter (Dolmades)

Zubereitung: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

ca. 20 eingelegte Weinblätter (in griechischen Lebensmittelläden oder im gut sortierten Supermarkt; wie Sie Weinblätter selber einlegen, siehe im Tipp unten)
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 7 EL Olivenöl, 125 g Reis
2 EL Currypulver, 500 ml Gemüsebrühe (instant)
2 Lauchzwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 1–2 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft

1 Weinblätter in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einem Topf in 2 EL Öl glasig dünsten. Reis und Curry zugeben, kurz anrösten. 350 ml Brühe angießen, Reis bei kleiner Hitze 20–25 Minuten garen. Lauchzwiebeln waschen, fein schneiden, in 1 EL Öl anbraten. Lauchzwiebeln, Tomatenmark, Zitronenschale unter den Reis heben, salzen, pfeffern.

2 Weinblätter abtropfen lassen, einzeln auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Füllung in ca. 20 Portionen teilen, jeweils am Stielansatz auf die Blätter verteilen. Blattseiten nach innen schlagen und die Blätter fest einrollen.

3 Dolmades (mit der Nahtstelle nach unten) nebeneinander in einen weiten Topf setzen. Übrige Brühe (150 ml), restliches Öl (4 EL) und den Zitronensaft verrühren, angießen. Die gefüllten Weinblätter zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Abkühlen lassen.

Weinblätter selber einlegen: Das lohnt sich für alle, die Weinreben im Garten ihr Eigen nennen. Denn die Rebstöcke müssen ohnehin beschnitten werden, wobei man die zarten Blätter dann für Dolmades verwenden kann. Achtung: Unbedingt nur ungespritzte Bio-Blätter verwenden. Und bitte beachten, dass die Blätter von Wildem Wein giftig und daher für den Verzehr ungeeignet sind!

So gehts: Stiele der Weinblätter entfernen. Blätter 3–5 Minuten in kochendes Salzwasser (200 g Salz pro Liter Wasser) legen. Herausheben, kalt abbrausen. Aufeinandergelegt oder zu Päckchen gerollt in ein sauber ausgekochtes Gefäß legen. Mit der erkalteten Salzlake übergießen (die Blätter müssen davon bedeckt sein) und das Glas verschließen. Sie sind nun mehrere Monate haltbar.



Dolmades in Salzwasser mit etwas Olivenöl und Zitronensaft kochen – und abgekühlt genießen

Fotos: StockFood/Gallo Images (5), The Picture Pantry (1)

Gezupfte Lammschulter auf Tomaten-Kritharaki

Die Griechen lieben Ofengerichte. Während das Fleisch langsam vor sich hin schmort, werden Gäste begrüßt, Mezedes gereicht und Beilagen zubereitet.

REZEPT AUF SEITE 34

KALÍ ÓREXI – GUTEN APPETIT!

Moussaka mit Lammhack und Süßkartoffeln, Stifado vom Schwein oder bunte Souvlaki: Diese und weitere traditionelle Gerichte überraschen mit modernen Einflüssen und begeistern die gesellige Runde

Hähnchenspieße mit Kartoffelspalten

Das Fleisch zieht in einer Joghurtmarinade mit Knoblauch, Oregano und Chili. Dadurch gerät es beim Grillen unglaublich zart und aromatisch.

REZEPT AUF SEITE 34

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (8)

Moussaka mit Lammhack und Süßkartoffeln

Klassisch backt eines der beliebtesten Gerichte Hellas mit Auberginen in der Auflaufform. In unserer sommerlichen Version wird das Ragout elegant von süßen Batate, Spinat und Béchamelsauce umspielt.

REZEPT AUF SEITE 34

ES DUFTET AUS DEM OFEN

Schmortopf mit Tomaten, Oliven und Kaninchen

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie sind für die schmackhaften Röstaromen der Sauce verantwortlich. Das Kaninchen schmort darin etwa eine Stunde, bis es butterzart ist.

REZEPT AUF SEITE 35

KRAFTVOLLE AROMEN

Stifado vom Schwein

Vor vielen Hundert Jahren brachten die Venezianer das Gericht auf die Insel Kreta. Heute zählt der deftige Schmortopf mit Fleisch und jeder Menge Zwiebeln zu den Nationalgerichten des Landes.

REZEPT AUF SEITE 35

Knoblauch-Rosmarin-Drumsticks aus dem Ofen

Ein bunter Nudelsalat mit Paprikaschoten, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln begleitet die Hähnchenkeulen. So einfach – so gut!

REZEPT AUF SEITE 36

Kalbsleber, Salbeibrösel und Kartoffelstampf

Die delikaten Innereien braten wenige Minuten in Olivenöl und Salbeibutter. Das Ergebnis: zartrosa Kalbsleber, die die Gaumen aller Kenner verwöhnt.

REZEPT AUF SEITE 36

BESONDERE GENUSSMOMENTE

Bunte Souvlaki & gegrillte Spitzpaprika mit Feta

Beim Marinieren nimmt die Lammhüfte feine Noten von Anis, Paprika und Knoblauch auf. Dann grillt das Fleisch an Seite von Kirschtomaten und Röstpaprika in der Pfanne oder auf dem heißen Rost. So besonders!

REZEPT AUF SEITE 37

Orzo mit Huhn und Oliven

Mini-Nudeln und zarte Stücke von der Hähnchenoberkeule kochen in einem Topf in aromatisierter Tomatensauce gar. So köstlich geht One Pot im mediterranen Mittelmeerraum.

REZEPT AUF SEITE 37

MIT LIEBE ZUBEREITET

Gefüllte Nudeltäschchen auf griechischem Joghurt

Im Inneren verbirgt sich Lammhack, dem Paprika, Cayenne, Minze, Petersilie und Zitrone Würze verleihen. Welch gelungenes Zusammenspiel mit cremig-mildem Joghurt und scharfen Chiliflocken.

REZEPT AUF SEITE 37

Fotos: StockFood/Lucy Parissi (1), News Life Media (1)

COOL IN SZENE GESETZT

Traditionelle Hühnersuppe mit Reis, Ei und Zitrone

Gebunden mit Avgolemono, einer dicken Sauce aus Zitronensaft und Eiern, wird die klare Brühe zu einer nahrhaften Cremesuppe. Schmeckt so fein – wie von Oma gekocht!

REZEPT AUF SEITE 38

Bifteki mit Paprika-Reis

Beim Anschneiden der würzigen Hackmasse offenbart sich der weiche Kern aus Feta. Griechenlands Antwort auf Frikadellen kann sich sehen lassen!

REZEPT AUF SEITE 38

Traditionelle Fleischgerichte, würzig

Kritharaki und Orzo

Diese typisch griechischen Nudeln sehen zwar aus wie Reiskörner, sie bestehen jedoch nicht aus Reismehl, sondern werden aus Hartweizen hergestellt – wie auch ihre Pasta-Verwandtschaft in Italien, die man als Risoni oder Risi in den Läden findet. Die deutsche Bezeichnung Reisnudeln führt daher im Grunde ebenso in die Irre wie der griechische Name: Denn Kritharaki bedeutet übersetzt soviel wie „kleine Gerste". Doch mit Körnern dieser Getreideart haben sie ja – wie auch mit Reiskörnern – nur die Form gemeinsam.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 90/91



Gezupfte Lammschulter auf Tomaten-Kritharaki

Bild auf Seite 22

Garzeit: ca. 5 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

6 Knoblauchzehen
1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Thymian
7 EL Olivenöl
Saft von 2 Zitronen
Salz, Pfeffer
1 ½ kg Lammschulter (entbeint)
1 l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel
400 g stückige Tomaten (Dose)
250 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reiskornform, auch Orzo genannt, siehe dazu auch die Info links)
3 Röstpaprikaschoten (aus dem Glas)
1 Bund Petersilie, 1 Bund Koriander
1 Bund Minze
½ rote Zwiebel, 1 Msp. Chiliflocken

1 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. 4 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Mit getrockneten Kräutern, 2 EL Öl, Saft von 1 Zitrone, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch mit der Marinade einreiben, in einen Bräter legen. 500 ml Brühe angießen. Bräter zudecken, Fleisch im Ofen in 4–5 Stunden ganz weich schmoren. Dann mit zwei Gabeln zerzupfen und im Bratensaft warm halten.

2 Zwiebel und übrigen Knoblauch abziehen, fein würfeln, in großem Topf in 2 EL Öl glasig dünsten. Tomaten und übrige Brühe (500 ml) zufügen, aufkochen, salzen und pfeffern. Kritharaki zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln, bis sie gar sind und die Flüssigkeit aufgesogen haben.

3 Paprika halbieren, in Streifen schneiden. Frische Kräuterblätter abzupfen und evtl. grob hacken. Rote Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel übriges Öl (3 EL), übrigen Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verrühren. Paprikastreifen, Kräuter und Zwiebelringe untermengen.

4 Lammfleisch mit Kritharaki auf Tellern anrichten und mit dem Kräutersalat toppen.



Hähnchenspieße mit Kartoffelspalten

Bild auf Seite 23

Zubereitung: 70 Minuten
Wartezeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Holzspieße

800 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen, ½ Chilischote
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale sowie einige Zitronenspalten zum Servieren
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Dill, Pfeffer
400 g griechischer Joghurt
800 g festkochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl, Salz, 1 TL Knoblauchpulver, 200 g Kirschtomaten
1 TL Pul Biber (ersatzw. Chilipulver)

1 Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili nach Belieben entkernen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Fleisch mit Knoblauch, Chili, Zitronenschale, Oregano, Dill, Pfeffer und Joghurt mischen und mind. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Kartoffeln gründlich waschen, in Spalten schneiden. 30 Minuten in kaltes Wasser legen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln abgießen, gut trocken tupfen und mit Öl, Salz und Knoblauchpulver mischen. Holzspieße in Wasser legen.

4 Kartoffeln auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen, im Ofen in 25–30 Minuten knusprig backen, ab und zu wenden. Einen Grill auf mittlere bis hohe Hitze heizen oder ersatzweise eine Grillpfanne verwenden.

5 Tomaten waschen, mit dem Fleisch auf die Spieße stecken. Spieße auf dem Rost oder in der heißen Pfanne 10–12 Minuten grillen / braten, dabei regelmäßig wenden. Mit Salz würzen. Kartoffelspalten mit Pul Biber und Salz bestreuen, mit den Hähnchenspießen sowie einigen Zitronenspalten servieren.



Moussaka mit Lammhack und Süßkartoffeln

Bild auf Seite 24

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: rechteckige Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
750 g Süßkartoffeln
5 EL Olivenöl, grobes Meersalz
2 weiße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400 g Lammhackfleisch, Salz, Pfeffer
1 TL Tomatenmark
200 ml passierte Tomaten
8 Stiele Thymian
8 Stiele glatte Petersilie
1 EL 5-Gewürze-Pulver (Asienladen)
1 TL Chiliflocken
80 g Butter
80 g Mehl
1 l Milch
½ TL frisch geriebene Muskatnuss
600 g Blattspinat
80 g Feta
50 g Schlagsahne
1 Eigelb (Ei: Größe M)

1 Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und entkernen. Schoten mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der zweiten Schiene von oben 8–10 Minuten rösten, bis die Paprikahaut schwarze Blasen wirft. Blech herausnehmen, Schoten für ca. 10 Minuten mit einem nassen Küchentuch bedecken, dann die Haut abziehen.

2 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen, längs in 3 mm dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen. Die Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von oben 10 Minuten garen.

und typisch, doch mit neuem Dreh

3 Inzwischen 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen, beides fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch darin bei starker Hitze in ca. 5 Minuten krümelig braten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Passierte Tomaten dazugeben, 200 ml Wasser angießen und die Flüssigkeit bei starker Hitze vollständig einkochen lassen (das dauert etwa 20 Minuten).

4 Thymian- und Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden. Mit dem 5-Gewürze-Pulver und den Chiliflocken zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer würzen.

5 Inzwischen Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und mit dem Schneebesen zügig verrühren. Nach und nach und unter ständigem Rühren die Milch dazugießen. Béchamel-Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Béchamel-Sauce zugedeckt beiseitestellen.

6 Spinat putzen, lange Stiele abschneiden. Spinat waschen und trocken schütteln. Restliche Zwiebel und übrige Knoblauchzehe abziehen, beides in feine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl (1 EL) in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Spinat hinzufügen und in 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Sieb über einer Schüssel gut ausdrücken.

7 Lammragout mit etwa einem Viertel der Béchamel-Sauce mischen. 50 g Feta fein reiben, anschließend mit Sahne und Eigelb verquirlen. Ein Viertel der Béchamel-Sauce dünn auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Hälfte der Süßkartoffeln darauflegen. Das Lammragout darüber verteilen, mit einem weiteren Viertel der Béchamel-Sauce bestreichen und mit Süßkartoffelscheiben bedecken (dabei 8–10 Scheiben für die obere Schicht beiseitelegen). Restliche Béchamel auf die Süßkartoffelschicht gießen. Spinat und Paprika darauf verteilen und mit restlichen Süßkartoffelscheiben abschließen. Die Feta-Sahne-Mischung darüberträufeln und den restlichen Feta (30 g) mit den Fingern darüberkrümeln.

8 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Moussaka im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von oben 30 Minuten backen. Vor dem Servieren noch 5 Minuten ruhen lassen.



Schmortopf mit Tomaten, Oliven und Kaninchen

Bild auf Seite 25

Zubereitung: 1 ¾ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

6 Kaninchenkeulen (küchenfertig, ohne Knochen)
1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
200 ml Weißwein
400 g stückige Tomaten (Dose)
200 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Oregano
100 g grüne Oliven (entsteint)
1 Bund Petersilie

1 Kaninchenfleisch abtupfen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Möhren-Enden abschneiden, die Rüben ca. 1 cm groß würfeln. Sellerie putzen, 1 cm groß würfeln.

2 Olivenöl in einem großen Schmortopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kaninchenstücke portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.

3 Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie ins Bratfett geben, 5–7 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Weißwein angießen, kurz einkochen lassen. Stückige Tomaten, Brühe, Lorbeer, Thymian und Oregano zugeben. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

4 Oliven nach Belieben halbieren und mit den Kaninchenstücken in den Schmortopf geben. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde schmoren, bis das Fleisch zart ist.

5 Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken, überstreuen und den Schmortopf servieren.

Dazu passt: Fladenbrot, Reis oder Pasta.



Stifado vom Schwein

Bild auf Seite 26

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

800 g Schweinefleisch (gern aus dem Nacken), 2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen, 2 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
500 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
400 g stückige Tomaten (Dose)
500 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
2 Lorbeerblätter, 1 Zimtstange
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
8 Stiele Thymian

1 Fleisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln.

2 Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen, Fleisch darin rundum goldbraun braten. Herausheben und beiseitestellen.

3 Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anrösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Möhren und Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz mit anrösten. Wein angießen und auf ca. ein Drittel einkochen lassen.

4 Stückige Tomaten, Brühe, Lorbeerblätter, Zimtstange und Oregano hinzufügen und aufkochen. Die angebratenen Fleischstücke dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und den Eintopf zugedeckt etwa 1 ½ Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Dabei gelegentlich umrühren und etwa 20 Minuten vor Garzeit-Ende die Kartoffeln unterrühren.

5 Thymianblättchen abzupfen, fein hacken. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit dem fein gehackten Thymian bestreuen. Servieren.

Authentische Urlaubsgerichte, mit

Und dazu gibt es...

Zu unserem Titelrezept „Bunte Souvlaki & gegrillte Spitzpaprika mit Feta“ rechts servieren wir noch Folgendes:

Zaziki (Rezept siehe bei den Shrimps-Souvlaki Seite 54);

Tomaten-Kritharaki (wie man die typisch griechische Nudelbeilage kocht, siehe im Rezept „Gezupfte Lammschulter“ auf Seite 34);

Brot, z. B. selbst gemachtes Fladenbrot, Rezept siehe Seite 54);

Gefüllte Weinblätter (Rezepte und How-To siehe ab Seite 19);

Gegrillte Oliven: Dafür bereits entsteinte Oliven flach drücken und auf einer Grillplatte oder in der Grillpfanne anrösten.



Knoblauch-Rosmarin-Drumsticks aus dem Ofen

Bild auf Seite 27

Zubereitung: ca. 90 Minuten
Marinierzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE HÄHNCHENKEULEN

4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
Saft von 2 Zitronen
4 EL Olivenöl
2 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
8 Hähnchenkeulen

FÜR DEN KRITHARAKI-SALAT

250 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reiskornform, die – v. a. in Italien – auch Orzo oder Risoni genannt werden; siehe dazu auch die Info auf Seite 34)
Salz, 1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Salatgurke
200 g Kirschtomaten
100 g Kalamata-Oliven (am besten bereits entsteint; siehe auch die Info unter dem Rezept)
1 rote Zwiebel
½ TL Zucker
2 EL Rotweinessig
1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze
4 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone, Pfeffer

1 Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen.

2 Die Hähnchenkeulen abbrausen, trocken tupfen und mit einem Messer jeweils dreimal einritzen. Keulen gut mit der Marinade vermengen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die marinierten Keulen aus dem Sud heben (Marinade aufbewahren) und auf ein Blech mit Backpapier legen. Keulen im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen, bis sie gar und saftig sind; dabei die Keulen alle 20 Minuten mit der Marinade bestreichen.

4 Inzwischen die Kritharaki in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

5 Rote und gelbe Paprika putzen, Kernchen und weiße Trennhäute entfernen. Paprika abbrausen, klein würfeln. Gurke waschen, schälen (evtl. „streifig“), halbieren, entkernen und klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren. Oliven abtropfen lassen.

6 Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in einer Schüssel mit 1–2 Prisen Salz, Zucker und dem Essig verkneten, bis die Zwiebelringe mürbe und etwas weicher werden. Zwiebel ziehen lassen.

7 Petersilien- und Minzeblätter abzupfen. 1 kleine Handvoll Minzblätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kräuterblätter fein schneiden und in einer großen Schüssel mit Olivenöl sowie Zitronensaft vermischen. Etwa ⅓ davon zum Bestreichen für die Hühnerkeulen abnehmen und beiseitestellen. Nudeln, Paprika, Gurke, Tomaten und Oliven zum übrigen Dressing geben und alles gut vermengen. Den Kritharaki-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Dann mit dem Salat auf einer Platte anrichten. Keulen mit dem beiseitegestellten Dressing bestreichen bzw. beträufeln. Das Ganze mit den marinierten Zwiebelringen sowie den übrigen Minzeblättern garnieren und servieren.

Info: Die wohl berühmtesten Oliven Griechenlands stammen aus der Stadt Kalamata. Diese befindet sich an der Südwestküste der Halbinsel Peloponnes, malerisch gebettet zwischen dem Ionischen Meer und dem Taygetos-Gebirge. Kalamata-Oliven zeichnen sich durch ihr besonderes Aroma und ihr saftiges Fruchtfleisch aus, als Tafeloliven werden sie ausschließlich zum Verzehr angebaut und nicht für die Gewinnung von Olivenöl. Dafür nimmt man in Griechenland andere Sorten, etwa die viel kleineren Koroneiki-Oliven.



Kalbsleber, Salbeibrösel und Kartoffelstampf

Bild auf Seite 28

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 5 Stiele Salbei
150 g Butter
80 g Panko (japanisches Paniermehl; ersatzweise grobe Semmelbrösel)
100 ml Milch
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
800 g Kalbsleber
80 g Mehl (Type 405)
2 EL Olivenöl, Pfeffer

1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt in ca. 25 Minuten weich kochen.

2 Die Salbeiblätter von 2 Stielen abzupfen und fein hacken. 50 g Butter in einer Pfanne schmelzen, Salbeiblätter und Brotbrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Salbeibrösel mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Für den Stampf 50 g Butter und die Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Heiße Milchmischung dazugeben und die Kartoffeln zu einem glatten Püree stampfen. Mit Salz abschmecken, den Zitronenabrieb unterrühren und das Püree zugedeckt warm halten.

4 Kalbsleber in dünne Scheiben schneiden. Leberscheiben rundum im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kalbsleber im heißen Öl 2–3 Minuten anbraten. Wenden, übrige 50 g Butter und restlichen Salbei zugeben, Leber weitere 2–3 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kalbsleber mit dem Zitronen-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit den Salbeibröseln bestreuen und servieren.

einer Prise Raffinesse verfeinert



Bunte Souvlaki & gegrillte Spitzpaprika mit Feta

Bild auf Seite 29 und im Titelbild

Zubereitung: ca. 1 Stunde
Marinierzeit: über Nacht (mind. 2 Stunden)

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 8 Metallspieße

1 TL Anissamen, 3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer, 800 g Lammfleisch (aus der Hüfte; ersatzweise Rinderhüfte)
1 kleine rote Zwiebel, 2 Stiele Dill
3 Stiele Oregano (evtl. mit Blüten)
2 Stiele Koriander, 8 Spitzpaprikaschoten (grün, gelb oder rot)
200 g Kirschtomaten, 200 g gelbe oder grüne Röstpaprikaschoten (Glas)
150 g Feta, 1 TL Chiliflocken

1 Anis im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch abziehen, durchpressen, in einer großen Schüssel mit Anis, Olivenöl, Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Fleisch mundgerecht würfeln, mit der Marinade gut vermengen und zugedeckt über Nacht (mindestens aber 2 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen. Grill vorheizen oder ersatzweise eine Grillpfanne benutzen.

3 Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden. Kräuterblättchen hacken. Spitzpaprika mit Messerspitze mehrmals einstechen, auf dem heißen Grill / in der Grillpfanne rundum rösten, bis sie weicher werden, dann salzen.

4 Tomaten waschen. Röstpaprika abtropfen lassen, in 3 cm breite Streifen schneiden und einrollen. Spieße abwechselnd mit Fleisch, Tomaten und Röstpaprikaröllchen bestücken.

5 Spieße bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden. Spitzpaprika auf eine Platte legen, mit zerbröseltem Feta bestreuen und mit Zwiebelstreifen, Kräutern (bis auf etwas Oregano) sowie mit Chiliflocken bestreuen. Spieße mit übrigem Oregano bestreuen, mit den Feta-Paprikaschoten servieren. Was noch alles dazupasst, siehe den Tipp links am Seitenrand.



Orzo mit Huhn und Oliven

Bild auf Seite 30

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen
8 Hähnchenoberkeulen (entbeint)
250 g Röst- bzw. Grillpaprikaschoten (Glas), 2 EL Olivenöl
½ TL brauner Zucker
Salz, ¼ TL Zimt
2 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
400 g stückige Tomaten
80 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata-Oliven, nach Belieben entsteint)
350 ml Hühnerbrühe, Pfeffer
250 g Orzo bzw. Kritharaki; siehe die Info dazu am Rand von Seite 34)
30 g geriebener Parmesan
kleinblättriges Basilikum oder Oreganoblättchen zum Garnieren

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Keulenfleisch abbrausen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Paprika abtropfen lassen und klein würfeln.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Knoblauch, ½ TL Salz und Zimt unterrühren, kurz mitgaren. Das Tomatenmark einrühren und 1–2 Minuten mitrösten. Hähnchenfleisch, Lorbeerblätter, stückige Tomaten, Paprika und Oliven hinzufügen. 100 ml Brühe dazugießen, mit Pfeffer würzen und alles zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

3 Die Nudeln untermischen, nach und nach übrige Brühe (250 ml) angießen und alles 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Nudeln gar und die Brühe weitgehend aufgesogen ist.

4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte oder in tiefen Tellern anrichten. Die Orzo mit geriebenem Käse bestreuen und mit Kräuterblättchen bestreut garnieren.



Gefüllte Nudeltäschchen auf griechischem Joghurt

Bild auf Seite 31

Zubereitung: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

350 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, Salz, 2 Eier (Größe M)
1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, 350 g Lammhackfleisch
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Cayennepfeffer
je 1 EL gehackte Minze und gehackte Petersilie, 2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, Pfeffer
100 g Butter, 250 ml Geflügelbrühe
200 g griechischer Joghurt
2 TL Chiliflocken
ca. 1 TL getrocknete Minze

1 Mehl mit 1 TL Salz verrühren. Eine Mulde ins Mehl drücken. Eier aufschlagen, in die Mulde gleiten lassen. Mit einer Gabel von außen nach innen Mehl und Eier verrühren, dabei nach und nach 80 ml kaltes Wasser hinzufügen. Teig auf der Arbeitsfläche in ca. 5 Minuten glatt und geschmeidig kneten, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Teig mit angefeuchtetem Küchentuch zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Abkühlen lassen. Dann mit Lammhack, Gewürzen und Kräutern vermengen. Füllung mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig noch mal durchkneten, auf etwas Mehl dünn ausrollen und in ca. 6 cm große Quadrate schneiden. Jeweils mittig etwa 2 TL Füllung aufsetzen. Teigspitzen oben mittig zusammenführen, Kanten festdrücken.

4 Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Teigtaschen darin 2–3 Minuten anbraten. Brühe zugießen, Deckel aufsetzen, Nudeln ca. 5 Minuten garen. Joghurt auf Teller verteilen, Teigtaschen darauf anrichten, mit der Brühe-Butter-Mischung beträufeln. Mit Chili und zerbröselter Minze bestreuen, servieren.

Klassisch gut, so schmeckt Hellas!

Was ist Tarama?

So heißt die cremige Paste aus gesalzenem Fischrogen. Durch Zugabe von Zitronensaft, Olivenöl und auch von Kartoffeln und Weißbrot entsteht dieser typisch griechische Dip, der zumeist in zartem Rosa, aber auch in hellem Beige daherkommt. Wir haben ihn als Belag für die Pita-Brote rechts verwendet, eine feine Abwandlung für den Dip-Klassikers. Tarama-Grundpaste bekommen Sie in griechischen Feinkostläden, Sie können diese dann mit eigenen Zutaten noch ganz nach Gusto verfeinern, siehe z. B. „Fava-Dip und weißer Tarama mit Kaviar" auf Seite 19.



Lamm-Pita mit Halloumi-Streuseln

Bild auf Seite 32

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
100 g Radieschen
4 Stängel Minze, 4 Stängel Dill
350 g Lammhackfleisch
3–4 EL Paniermehl, 1 Ei
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer, 3–4 EL Olivenöl
80 g Halloumi
12 Mini-Pita-Brote
200 g Tarama (griechische Fischrogenpaste; siehe auch Info links)
evtl. 1–2 Bio-Zitronen

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Gurke und Radieschen abbrausen. Gurke längs halbieren, entkernen, klein würfeln. Radieschen putzen (frische zarte Blätter gerne auch an den Knollen lassen) und in feine Scheiben hobeln. Kräuterblätter abzupfen, den Dill hacken.

2 In einer Schüssel das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Dill, Paniermehl, Ei und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwa 2 gehäufte Esslöffel der Masse zu ovalen Röllchen formen und so insgesamt 12 Stück herstellen. Jeweils 1 Fleischröllchen auf einen Spieß stecken. Die Röllchen mit 1 EL Öl bepinseln und in einer heißen Pfanne in 7–8 Minuten rundum bräunen und garen. Herausheben und zugedeckt warm halten.

3 Pfanne auswischen, 1 EL Olivenöl darin heiß werden lassen. Halloumi grob zerbröseln und darin unter gelegentlichem Rühren in ca. 2 Minuten goldbraun und knusprig braten.

4 Die Mini-Fladenbrote mit übrigem Öl (1–2 EL) bepinseln und in einer heißen Pfanne kurz aufbacken. Mit etwas Tarama bestreichen, mit vorbereitetem Gemüse, Spießen sowie Halloumi und Minze belegen. Evtl. Zitronenspalten dazuservieren.



Traditionelle Hühnersuppe mit Reis, Ei und Zitrone

Bild auf Seite 33 links oben

Zubereitung: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 Suppenhuhn (küchenfertig), Salz
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 Möhre, 80 g Knollensellerie
1 Stange Staudensellerie
100 g Lauch, 1 Handvoll Petersilie
2 Zweige Thymian, 2 Lorbeerblätter
10 schwarze Pfefferkörner

FÜR DIE EINLAGE

80 g Langkornreis, Salz
2 Eier und 2 Eigelb
6–8 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie, Pfeffer

1 Suppenhuhn innen wie außen gründlich waschen. In einem großen Topf mit ca. 2 l kaltem Wasser bedecken, leicht salzen und 1 Stunde köcheln lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, Möhre sowie den Knollensellerie schälen und alles grob würfeln. Staudensellerie und Lauch gründlich waschen, beides in Stücke schneiden.

2 Zerkleinertes Gemüse, Petersilie, Thymian, Lorbeer, Pfefferkörner zur Brühe geben, noch ca. 1 Stunde köcheln. Huhn herausheben. Brühe mit Salz abschmecken, durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und entfetten.

3 Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Huhn häuten, Fleisch von den Knochen lösen und mundgerecht schneiden. 1 l Hühnerbrühe abmessen (Rest anderweitig verwenden) und in einem Topf aufkochen.

4 Eier und Eigelbe in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen, dann nach und nach den Zitronensaft darunterschlagen. 1 Schöpfkelle heiße Brühe zufügen, sofort unterschlagen. 2–3 Kellen Brühe unterrühren und die Mischung in die Suppe rühren. Hühnerfleisch und gegarten Reis untermischen und bei schwacher Hitze in der Suppe erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Suppe mit Petersilie bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und servieren.



Bifteki mit Paprika-Reis

Bild auf Seite 33 rechts unten

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Brötchen vom Vortag
1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln
5 EL Olivenöl
4 Zweige Oregano, 1 Bund Petersilie
600 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
1 Ei (Größe M)
je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Kardamom, Piment, Chiliflocken und evtl. Zimt, Salz, Pfeffer
100 g Feta, 3 Tomaten
1 rote Paprikaschote
400 g Langkornreis
400 ml Gemüsebrühe

1 Brötchen etwa 15 Minuten in Wasser einweichen. Knoblauch und 1 Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Kräuterblättchen abzupfen, getrennt fein hacken. Hackfleisch mit Ei, ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel-Mix, Oregano, der Hälfte der Petersilie, den Gewürzen sowie Salz und Pfeffer gründlich verkneten.

2 Feta in 12 Stücke schneiden. Hackmasse zu 12 Kugeln formen, jeweils flach drücken und je 1 Stück Feta darauflegen. Hackteig darüber schließen und Frikadellen formen.

3 Für den Reis übrige Zwiebel abziehen, fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und mit einem Messer häuten. Tomaten pürieren, salzen und pfeffern. Paprikaschote halbieren, entkernen, abbrausen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Paprika und Reis darin andünsten, dabei salzen. Tomatenpüree dazugeben, die Brühe angießen und den Reis unter Rühren in ca. 25 Minuten gar kochen.

4 Inzwischen die Feta-Frikadellen im übrigen Öl (3 EL) von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Die restliche Petersilie unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bifteki mit dem Reis servieren.


1


Sophie Hummel (Burda) und Philipp Plattner (Cantina Bozen)


DFB-Chefkoch Anton Schmaus und Burda-Chefredakteurin Gaby Höger

„Der Burda-Weintest zeichnet die Besten der deutschen Weinbranche aus. Die ausgezeichneten Weine stehen für Tradition und Innovation gleichermaßen“

Peter Hauk
Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz


Köchin Caroline Autenrieth

Burda-Weintest im Genießerland Baden-Württemberg

Landwirtschaftsminister Peter Hauk aus Stuttgart und weitere prominente Geniesser feierten im Hotel Kronasar im Europa-Park die besten Winzerinnen und Winzer aus Deutschlands Weinregionen. Eine top-besetzte Jury hatte zuvor in einer dreistufigen Blindverkostung in sechs Kategorien die feinsten Weine und Sekte ermittelt. In Rust konnten die Gäste diese nun exklusiv genießen. Zum Auftakt ging es in spannenden Talks und Masterclasses um die Trends in Weinbranche und Gastronomie, u.a. mit Nachhaltigkeitspionierin Dr. Eva Vollmer und dem Chefkoch der Fußballnationalmannschaft, Anton Schmaus. Wunderbare Manufakturen aus Baden und Württemberg präsentierten ihre Köstlichkeiten.


2


Bäcker Jochen Baier und Brotbruder Michael Schulze


Dr. Eva Vollmer, Prof. Ramon Heidinger und Holger Wienpahl


Marco Tümmler (Gaggenau), Martina Schmidt, Franz Wehrheim


3


4


5

1 Landwirtschaftsminister Peter Hauk, Marianne Mack, Europa-Park-Chef Roland Mack, Thomas Mack
2 Sommelière Christine Baunach **3** Schauspieler Leo Reisinger, Hotelier Thomas Althoff, Master of Wine Konstantin Baum **4** Beate Schindler (Burda-Weintest) und Peter Hauk **5** Landtagsabgeordnete Sarah Schweizer und Clemens Schömann-Finck (FOCUS online)


Die Preisträger und Laudatoren

Ein Genuss-Forum von

unterstützt von

Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz





Panagiotis Magganas

Landwirt und Gastronom

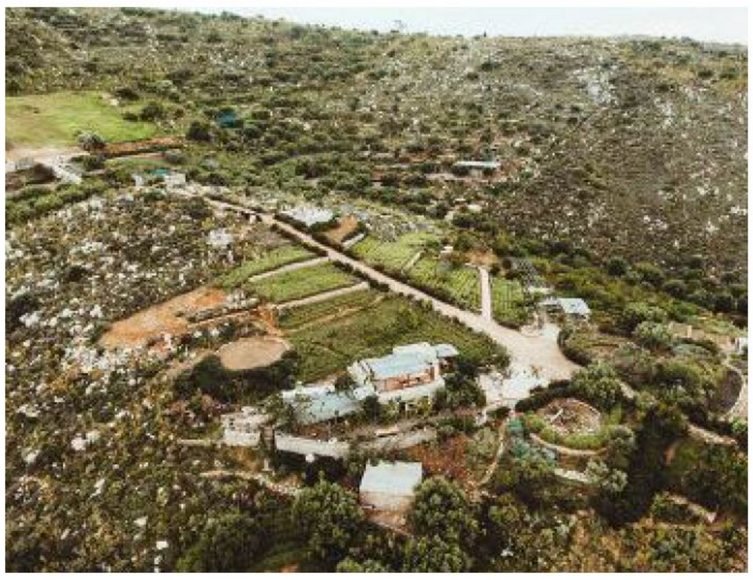
Er sät und erntet, sammelt und bewahrt, pflanzt und gräbt verschollenes Wissen aus: Der Krete Panagiotis Magganas kocht auf seiner Farm Peskesi mit dem, was er kultiviert – und hält dabei lebendig, was andernorts längst verloren ist. Mehr Infos unter: www.peskesicrete.gr





GERICHTE, DIE GEWACHSEN SIND

Für **Panagiotis Magganas** beginnt Kochen lange vor dem Herd: mit der Auswahl der Pflanzen, dem Rhythmus der Jahreszeiten und dem Respekt vor dem Boden. Der Hof von Peskesi ist wie ein lebendiges Archiv lokaler Sorten, traditioneller Methoden und des kulinarischen Erbes Kretas



Auf Kreta, unweit von ihrer Hauptstadt Heraklion, hat Panagiotis Magganas etwas geschaffen, das heute weit über die Insel hinaus Aufmerksamkeit erregt: Peskesi – ein Restaurant mit angeschlossener biologischer Farm, das sich der ursprünglichen kretischen Ernährung verschrieben hat. Der gelernte Diätassistent erkannte früh, dass seine Heimat im Begriff war, etwas Kostbares zu verlieren – nämlich ihre kulinarische Identität. Aus dem Wunsch, die authentische Esskultur seiner Insel zu bewahren, wurde sein Herzensprojekt. Mit dem Peskesi möchte der 55-Jährige verlorene Geschmäcker zurückbringen und eine Philosophie von Tradition, Nachhaltigkeit und gesunder Ernährung erlebbar machen. Mit uns hat der Bewahrer des kretischen Erbes über die Gerichte seiner Kindheit, vergessene Rezepte und die reichen Schätze griechischer Inselküche gesprochen.

Gibt es ein Gericht Ihrer Kindheit, das Ihnen ganz besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ich erinnere mich an die Sommernachmittage, an denen mein Vater rief: „Panos, geh ein paar ‚chochlious' (Schnecken) sammeln." Ich nahm einen Korb und ging hinunter zum Fluss, nur wenige Meter von unserem Haus entfernt, und sammelte die kleinen weißen Schnecken ein, die sich am Schilf festhielten. Meine Mutter kochte sie mit Essig, Knoblauch, Salz und Rosmarin, stellte sie in die Mitte des Tisches und ein kleines Festmahl begann. Wir luden unsere Nachbarn ein, jeder brachte etwas mit: Oliven, Tomaten, Reste vom Mittagessen. Aus diesen einfachen Zutaten wurden Nächte voller Lachen und Geschichten. Und aus diesen Erinnerungen heraus entstand – ohne dass ich es damals wusste – die tiefere Bedeutung des Essens in meinem Leben (erinnert er sich selig lächelnd).

Was bedeutet „griechische Inselküche" für Sie?

Sie ist ein unglaubliches kulinarisches Mosaik! Jede Insel hat ihre eigenen Bedürfnisse, Geschmäcker, Zutaten und Bräuche. Bei uns auf Kreta etwa ist die Olivenölernte nicht nur eine landwirtschaftliche Aufgabe. Sie ist ein Fest. Die Familie kommt zusammen, alle sind dabei, und der Tag gipfelt in der Olivenmühle. Dort verkosten wir das erste frische Öl des Jahres auf einer Scheibe Brot. Das ist die Seele der kretischen Küche: eine einfache, authentische Küche, die aus dem Land geboren wurde und von seinen Bewohnern mit viel Liebe und Gemeinschaft gelebt wird.

Was ist die Philosophie hinter Peskesi?

Authentische kretische Küche beruht auf erstklassigen Produkten. Für jedes Gericht werden nur zwei oder drei Zutaten verwendet und die müssen dann nährstoffreich sein. Das erreichen wir nur, indem wir eigene lokale Sorten anbauen und Praktiken anwenden, die den Kreislauf der Natur respektieren, ohne Chemikalien, ohne Ausbeutung des Bodens. Wir arbeiten mit biologischen, biodynamischen und regenerativen Methoden, wobei diese „neuen" Methoden in Wahrheit einfach die alten sind (lacht er).

Sie haben sich zur Aufgabe gemacht, die alten Rezepte wiederzubeleben. Wo finden Sie die?

Die meisten der Rezepte, die wir entdeckt haben, stammen von Großmüttern und Großvätern in den Dörfern Kretas. Wir gehen von Dorf zu Dorf und kommen ins Gespräch. Wir fragen: „Oma, wie hast du das gemacht?" – und auf diese Weise öffnet sich eine Tür zu einer anderen Zeit. Die Menschen freuen sich, dass ihnen jemand zuhört und ihr Wissen würdigt. Und so erzählen sie uns von vergessenen Rezepten, alten Lebensweisen, Festen und Bräuchen.

Gibt es eines, das Sie besonders berührt?

Ein Rezept, das mich stark bewegt hat, ist „Fava aus Papoules", ein Püree aus einer fast verschwundenen Hülsenfrucht. Bei meinen Nachforschungen stieß ich auf eine 15-silbige Mantinada, ein Kurzgedicht, in dem von der Ausrichtung der Ernte auf dem Feld bis hin zur Zubereitung alles beschrieben wird. Diese Fava ernährte früher Generationen und rettete in schweren Zeiten das Leben. Sie wieder auf den Tisch zu bringen, ist eines meiner großen Ziele.

Fotos: Peskesi Farm/Panagiotis Magganas (9)



Was Mutter Erde schenkt
Der Betrieb produziert in seinem natürlichen Rhythmus, folgt dabei den Jahreszeiten. Gewächshäuser gibt es nicht



Unverfälschte Erinnerungen
Gemeinsam mit seinem Team verarbeitet der sympathische Krete die frischen Zutaten vom eigenen Hof zu echten Inselgerichten. Viele davon basieren auf überlieferten Rezepten aus den Dörfern





Was verändert sich durch traditionelle Methoden?

Es ist eine völlig andere Welt. Es gibt keine Zeitschaltuhr, keinen Ein- und Ausschalter, keine feste Temperatur. Man muss auf das Feuer hören, seine Eigenheiten lernen und mit ihm zusammenarbeiten. Das Gleiche gilt für die Tontöpfe und das Material. Alles braucht Zeit, Sorgfalt und Präsenz. Dieser langsame, fast rituelle Prozess erdet, lehrt Geduld und Respekt vor dem, was die Erde bietet (erzählt er demütig). Man interagiert mit dieser Welt, man arbeitet mit ihr zusammen, und schließlich verliebt man sich in sie.

Wie beschreiben Sie Ihre Küche neuen Gästen?

Das Kochen ist meine Art, Botschaften über die Kultur Kretas, die Gesundheit und unsere Beziehung zur Erde zu vermitteln. Jedes Gericht hat eine Geschichte. Wenn wir es dekonstruieren, entdecken wir die Zutaten, die Menschen hinter dem Anbau, das Wasser, das sie nährte – und schließlich das, was mit den Resten geschieht und wie daraus dann wieder neues Leben entsteht.

Haben Sie ein Lieblingsgericht?

Ich kehre immer wieder zu „dakos“ zurück (schwärmt Magganas). Er ist einfach und doch so erfrischend. Die Basis ist ein traditioneller kretischer Zwieback aus Weizen, Gerste und manchmal Hafer. Darauf kommen Schichten von frischen Tomaten, Galomyzithra-Käse, reichlich natives Olivenöl extra und eine Prise Oregano.

Was wollen Sie den Menschen mitgeben?

Ich hoffe, dass die Gäste, wenn sie das Peskesi verlassen, mehr als nur einen Geschmack mitnehmen. In einer Welt, in der wir uns weit von der Erde entfernt haben, wissen die meisten Menschen nicht, woher ihre Lebensmittel kommen. Wenn meine Kochkünste auch nur eine Person dazu inspirieren, ihre Beziehung zu Lebensmitteln und zur Natur zu überdenken – gute Zutaten zu schätzen, einfach zu kochen und nach der Geschichte hinter einem Gericht zu suchen – dann habe ich das Gefühl, etwas Wertvolles erreicht zu haben. Denn Essen kann Körper, Geist und Seele nähren und ist ein Akt der Fürsorge für uns selbst und für diejenigen, die nach uns kommen.

Gibt es ein Ritual oder eine Praxis, die Sie erdet?

Der tägliche Kontakt mit der Natur hilft einem, das Gleichgewicht zu erkennen, das zwischen Mensch und Umwelt bestehen muss. Wenn man mit der Erde arbeitet, erkennt man, dass man nicht im Mittelpunkt steht, sondern Teil eines größeren Systems ist. Schon ein Teelöffel Erde enthält mehr Mikroorganismen, als es Menschen auf dem Planeten gibt. Dieser Boden ist Leben! Dieses Bewusstsein erinnert mich daran, wie sehr wir mit der Natur verbunden sind.

Wenn Kreta einen Geschmack hätte, was wäre er?

Das wäre „Hortopitaki“, ein kleiner gebratener Kuchen, gefüllt mit Wildgemüse. Dieser Bissen enthält fast alles, was die Insel Kreta zu bieten hat und transportiert das Wissen und die Überlieferungen, die im Laufe der Zeit weitergegeben wurden. Wie man die Kräuter sammelt, die Aromen ausbalanciert, wie man den Teig von Hand rollt und ihn schließlich in Olivenöl frittiert. Das Gericht zu probieren, erfüllt mich mit Freude, weil es den Geschmack, die Aromen, die Geschichte und die Seele Kretas in sich trägt.

Interview: Katrin Hummel

ANZEIGE

Weil Ihre Meinung zählt!

LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmcTeams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION



magazin Lust auf Genuss

Jetzt anmelden unter bmc-team.com/reg oder direkt über den QR-Code

JÁMAS! AUF DIE FREUNDSCHAFT

IN DER SONNE SITZEN, AUFS MEER HINAUS BLICKEN UND AUF DEM TISCH KLEINE GLÄSCHEN MIT **OUZO** GEFÜLLT: KAUM EIN ANDERES GETRÄNK ERINNERT SO SEHR AN URLAUB WIE DER KLASSIKER AUS GRIECHENLAND



Fotos: StockFood/Hanna Wagner (1), Jan Wischnewski (1); Shutterstock/Arnaoutis Christos (1), Donald Z (1)

Woher kommt Ouzo?

Der Ursprung von Ouzo ist nicht eindeutig festgelegt. Vermutlich ist er aus dem traditionell griechischen Tresterbrand Tsipouro entstanden, der schon im Mittelalter hergestellt wurde. Erst im 19. Jahrhundert fingen Brennereien an, speziell aromatisierte Spirituosen herzustellen – so wie wir heute Ouzo kennen. Mit der Zeit hat sich das Getränk einen besonderen kulturellen Status erarbeitet. Seit 2006 darf sich die Spirituose daher nur dann „Ouzo“ nennen, wenn sie auch in Griechenland produziert wurde.

Wie wird Ouzo hergestellt?

Ouzo wird durch die Destillation von hochprozentigem Alkohol, aus zum Beispiel Trauben oder Getreide und Anissamen gewonnen. Auch andere aromatische Gewürze wie Fenchel, Koriander, Zimt oder Nelken werden gerne verwendet. Diese werden in dem Alkohol eingeweicht, wobei sie ihre ätherischen Öle abgeben. Die Mischung aus Alkohol und Aromastoffe wird langsam destilliert und es entsteht ein hochprozentiger Brand, der durch die Verdünnung mit Wasser auf einen Alkoholanteil von mindestens 37,5 Prozent bis etwa 50 Prozent herabgesetzt wird. Durch die anschließende Ruhezeit und Filtrierung kann sich das für den Anisschnaps typische, harmonische Aroma entfalten.

Woran erkennt man einen qualitativ hochwertigen Ouzo?

Es gibt verschiedene Merkmale, anhand derer sich die Qualität erkennen lässt. Zum einen wird ein guter Ouzo gemeinsam mit Anis und anderen Gewürzen destilliert und nicht erst in Nachhinein aromatisiert. Daher sollte beim Kauf des beliebten Klassikers auf Bezeichnungen wie „aus Destillation von Anis“ oder „100 % destilliert“ geachtet werden. Außerdem sollten bei der Herstellung nur natürliche Zutaten und keine künstlichen Aromastoffe verwendet werden. Bei einer Verkostung lohnt es sich sowohl auf den Geruch als auch den Geschmack zu achten. Hochwertiger Ouzo zeichnet sich durch einen ausgewogenen Anis-Geschmack und feine Noten von Kräutern aus. Zudem darf kein unangenehmes Brennen im Hals entstehen, sondern lediglich ein angenehm warmes Nachgefühl. Auch wie sehr sich die Flüssigkeit beim Mischen mit Wasser trübt, weist auf die Qualität der Spirituose hin: Bleibt die Flüssigkeit fast klar, lässt das auf einen niedrigen Anisanteil und somit eine geringere Qualität schließen. Eine gleichmäßig dichte Trübung spricht dagegen für einen hohen Anteil des Gewürzes und einen ausgezeichneten Ouzo.





Wie trinkt man Ouzo am besten?

Pur, mit Eis oder gemischt mit Wasser? Es gibt nicht die eine richtige Art, Ouzo zu trinken! Nur der Geschmack wirkt je nachdem etwas intensiver oder milder. Die Trübung, die durchs Mischen mit Wasser oder Eis entsteht, wird auch Louche-Effekt genannt. Der Grund dafür ist das ätherische Öl Anethol, das für den charakterlichen Anisgeschmack verantwortlich und im Alkohol gelöst ist. Durch die Zugabe von Wasser bilden sich kleine Tröpfchen des Öls aus und sorgen so für die milchige Optik.

Zu welchen Anlässen wird Ouzo getrunken?

Ob Familienfeier, Hochzeit, Geburtstag oder Neujahr: Ouzo ist ein Symbol für Geselligkeit, herzliche Gastfreundschaft und gemeinsame Zeit. Deshalb ist die milchig-weiße Flüssigkeit bei fast jeder griechischen Feierlichkeit eine beliebte Begleitung. Beim Anstoßen wird sich tief in die Augen geschaut und statt des üblichen „Prost!“ sagt man in Griechenland „Jámas!“, was übersetzt so viel wie „Auf uns!“ oder „Auf unsere Gesundheit!“ bedeutet.



Zu welchen Speisen wird Ouzo serviert?

Der Tradition nach wird Ouzo in Griechenland entweder vor oder während des Essens getrunken. Am besten eignet sich die griechische Spirituose als Begleitung zu kleinen, mediterranen Gerichten zum Teilen, den sogenannten „Meze“-Gerichten. Das können würziger Feta-Käse, Meeresfrüchte wie gegrillter Oktopus oder Calamari, mit Reis und Kräutern gefüllte Weinblätter oder einfach Oliven und frisches Pitabrot sein – die Auswahl an passenden kulinarischen Gerichten ist unendlich.

POSEIDONS SCHÄTZE

Zu mariniertem Oktopus vom Grill, Pita-Wrap mit Garnelen oder Wolfsbarschfilet auf Fenchel-Nektarinen-Salat servieren wir ein kühles Glas griechischen Wein und träumen uns auf die malerischen Inseln des Mittelmeers

Knusper-Calamari in der Maismehl-Panade

Zu den frittierten Tintenfischringen reichen wir eine kräftige Limetten-Aioli zum Dippen. Bitte mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 54

Shrimps-Souvlaki mit Zitronen-Zaziki

Unwiderstehlich strahlen die gegrillten Spieße auf dem selbst gebackenen Fladenbrot. Glanz und Aroma schenkt eine Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Oregano.

REZEPT AUF SEITE 54

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (2)



Dorade mit Kartoffelsalat Greek Style

Die Dorade zählt zu den beliebtesten Speisefischen des Mittelmeers. Während sie im Ganzen auf dem Rost grillt, zieht der Salat mit gebackenen Kartoffeln, Oliven, Gurken, Tomaten und roten Zwiebeln schön durch.

REZEPT AUF SEITE 54

DAS BESTE AUS DEM MEER

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (2)

Marinierter Oktopus vom Grill

Dazu reichen wir kleine Quetschkartoffeln. Eine vorzügliche Vinaigrette mit frischer Petersilie, eingelegten Kapern und geröstetem Knoblauch rundet ab.

REZEPT AUF SEITE 55

Meeresfrüchte-Teller

Tintenfisch, Garnelen und frischer Fisch – allein der Anblick entführt uns direkt in die Hafenorte der Ägäis. Dort gilt: Was auf dem Teller landet, hängt vom Tagesfang der Fischer ab.

REZEPT AUF SEITE 55

EIN GUTER FANG

Pita-Wrap mit Garnelen und Joghurt-Dip

Das griechische Streetfood ist so wandelbar wie populär. Hier überzeugen die eingerollten Brote mit edlen Meeresfrüchten, sauren Gewürzgurken, Chili und Koriander.

REZEPT AUF SEITE 55

Im Paprika-Tomaten-Sud geschmorte Calamari

Die Tintenfischtuben überraschen mit einer würzigen Füllung aus Brot, Knoblauch und Sardellen. So raffiniert und fein für Gäste!

REZEPT AUF SEITE 56

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer (1); StockFood/News Life Media (1), Are Media (1)

Garnelen-Feta-Pfanne mit Orzo

Bevor sich die Gambas darauf betten, kochen die kleinen Nudeln im Weißwein-Tomaten-Sud gar. Ein mediterraner Traum zum Verlieben!

REZEPT AUF SEITE 56

Fotos: StockFood/Good Food (1); StockFood Studios/Jorma Gottwald (1)

PURER GENUSS

Wolfsbarschfilet auf Fenchel-Nektarinen-Salat

Ein geniales Dressing mit Akazienhonig, Zitronensaft und Olivenöl umschmeichelt den Salat aus süßer Frucht und herber Knolle. Mit dem kross gebratenen Fisch ein Highlight für Gourmets.

REZEPT AUF SEITE 56

Fisch & Meeresfrüchte: Diese feinen

Rezept Fladenbrot

... zu Shrimps-Souvlaki mit Zitronen-Zaziki rechts: In einer Schüssel 300 g Mehl (Type 405), 200 g Vollkornweizenmehl, 10 g Trockenhefe, 25 g Zucker und 10 g Salz mischen. Nach und nach ca. 300 ml lauwarmes Wasser dazugießen und zu einem glatten, noch relativ feuchten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Teig in 8 Portionen teilen, jede auf bemehlter Fläche dünn ausrollen und zugedeckt noch mal 30 Minuten ruhen lassen. Fladenbrote wie im Rezept rechts beschrieben zubereiten.



Passende Weine finden Sie auf S. 90/91



Knusper-Calamari in der Maismehl-Panade

Bild auf Seite 46

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tintenfischtuben (küchenfertig; evtl. TK-Ware)
2 Knoblauchzehen
200 g Mayonnaise
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette sowie evtl. noch etwas Bio-Limettenabrieb zum Bestreuen
Salz, Pfeffer
100 g Maismehl
130 g Weizenmehl
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
2 Eier (Größe M)
1 ½ l Pflanzenöl zum Frittieren

1 Tintenfischtuben in dünne Ringe schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Für die Aioli den Knoblauch abziehen, fein hacken oder durchpressen und mit Mayonnaise, Limettensaft und -abrieb vermischen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt kalt stellen.

3 Inzwischen für die Panierung Maismehl, 50 g Weizenmehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Übriges Mehl (80 g) in eine flache Schale füllen. Die Eier aufschlagen, in einer separaten Schüssel verquirlen. Tintenfischringe portionsweise zuerst im Mehl wälzen, dann ins verquirlte Ei tauchen und zum Schluss in der Maismehl-Mischung wälzen, bis sie gleichmäßig davon bedeckt sind.

4 Das Frittieröl auf 170 Grad erhitzen. Die panierten Calamari-Ringe portionsweise im heißen Öl in 2–3 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Calamari auf einer Servierplatte anrichten, evtl. mit Limettenschale bestreuen und mit der Limetten-Aioli servieren.



Shrimps-Souvlaki mit Zitronen-Zaziki

Bild auf Seite 47

Zubereitung: ca. 90 Minuten
Wartezeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 8 Metallspieße

4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
500 g große Shrimps (küchenfertig geschält, entdarmt)
1 Gurke, Salz, 3 Stiele Minze
250 g griechischer Joghurt
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, Pfeffer
150 g Babyleaf-Salat, 2 EL Dukkah (orientalische Würzmischung)

1 Den Teig für die Fladenbrote zubereiten, wie es links am Seitenrand beschrieben ist.

2 Für die Marinade 2 Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit Öl, der Hälfte vom Zitronensaft, Oregano, Paprikapulver, Shrimps mischen. Shrimps zugedeckt mind. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

3 Inzwischen Gurke waschen, raspeln, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Übrige 2 Knoblauchzehen fein hacken. Minzeblättchen abzupfen, fein schneiden. Joghurt mit Knoblauch, Minze und Zitronenschale verrühren. Gurkenraspel im Sieb abtropfen lassen, dann gut ausdrücken. Unter den Joghurt heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Salat waschen, trocken schütteln. Einen Grill vorheizen oder alternativ eine Grillpfanne verwenden. Die marinierten Shrimps auf die Spieße stecken und auf dem heißen Rost oder in der Pfanne 2–3 Minuten pro Seite garen und leicht bräunen, salzen, pfeffern. Fladenbrote auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne je Seite ca. 1 Minuten backen. Shrimps-Souvlaki mit übrigem Zitronensaft beträufeln, mit Broten, Salat und Zaziki anrichten. Mit Dukkah bestreuen, servieren.



Dorade mit Kartoffelsalat Greek Style

Bild auf Seite 48

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln
4 Stiele Thymian, 12 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 100 g Oliven
1 Gurke, 200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel, 1 Bund Petersilie
2 Lauchzwiebeln, 2 EL Rotweinessig
Saft von 1 Zitrone sowie
4 Scheiben von 1 Bio-Zitrone
1 TL getrockneter Oregano
4 ganze Doraden (küchenfertig ausgenommen und geschuppt)
12 Stiele Thymian, 6 Stiele Rosmarin
Meersalzflocken zum Bestreuen

1 Backofen auf 220 Grad heizen. Kartoffeln waschen, in dicke Scheiben schneiden, mit Thymianblättchen, 6 EL Öl mischen, salzen, pfeffern. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, im Ofen ca. 20 Minuten backen.

2 Inzwischen für die Dorade einen Grill vorheizen (alternativ eine Grillpfanne benutzen). Oliven abtropfen lassen. Gurke waschen, längs vierteln, entkernen, klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Petersilienblätter hacken. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden.

3 In einer großen Schüssel 3 EL Öl, Essig, Zitronensaft und Oregano mischen. Salzen, pfeffern. Gebackene Kartoffeln, Oliven, Gurke, Tomaten, Zwiebel, Lauchzwiebeln und Petersilie untermengen. Salat ziehen lassen.

4 Doraden innen und außen abbrausen und trocken tupfen. Doraden salzen, pfeffern. Zitronenscheiben, Thymian, je 1 Rosmarinstiel in den Bauch der Fische verteilen. Doraden auf dem heißen Grill bzw. in einer gut vorgeheizten Grillpfanne ca. 8 Minuten garen. Vorsichtig wenden und 6–8 Minuten grillen bzw. braten, bis die Haut knusprig ist. Übrigen Rosmarin fein hacken, mit übrigen 3 EL Öl mischen. Doraden damit bestreichen, mit Meersalz bestreuen. Mit Salat servieren.

Teller machen Lust auf mehr!



Marinierter Oktopus vom Grill

Bild auf Seite 49

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Oktopus (küchenfertig vorbereitet), Salz, 2 Bio-Zitronen
2 Lorbeerblätter, 4 Knoblauchzehen
800 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
14 EL Olivenöl, Pfeffer
3 EL eingelegte Kapern (Glas)
1 Bund Petersilie, ½ TL Chiliflocken

1 Oktopus, 2 EL Salz, 1 Zitronenhälfte, Lorbeer und 2 zerdrückte Knoblauchzehen in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 1 ½ Stunden köcheln, bis der Oktopus weich ist. Aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.

2 Drillinge waschen und in Salzwasser in 15–20 Minuten weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen, leicht zerdrücken. Mit 4 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen in ca. 20 Minuten knusprig backen.

3 Abgekühlten Oktopus in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 4 EL Öl, Saft von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren.

4 Kapern hacken. Petersilienblättchen fein hacken. Übrige 2 Knoblauchzehen abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in 1 EL Öl goldbraun braten. Frittierten Knoblauch mit abgeriebener Schale sowie Saft der übrigen Zitrone, mit Kapern, Petersilie und übrigem Öl (5 EL) verrühren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

5 Einen Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen (alternativ eine Grillpfanne verwenden). Den marinierten Oktopus pro Seite 3–4 Minuten grillen, bis er leicht gebräunt und knusprig ist. Oktopus mit Quetschkartoffeln anrichten und mit der Zitronen-Kapern-Petersilien-Vinaigrette beträufeln.



Meeresfrüchte-Teller

Bild auf Seite 50

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

5 Tomaten, 2 Stangen Staudensellerie, 300 g grüne Bohnen
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
5 EL Butter
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
500 g kleine Nudeln (z. B. Kritharaki, griechische Pasta in Reiskornform)
125 g Garnelen (roh, bereits geschält, aber evtl. mit Schalenstück am Schwanzende)
125 g Tintenfischringe
400 g Fischfilet (z. B. von Dorade, Rotbarsch oder Wolfsbarsch)
½ Bund gehackte Petersilie
evtl. geriebener Käse zum Bestreuen

1 Tomaten waschen, putzen und achteln, dabei abtropfenden Tomatensaft auffangen. Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Bohnen waschen, putzen und in 1–2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken.

2 In einem großen Topf 3 EL Butter erhitzen, Bohnen, Knoblauch, Zwiebel und Sellerie 2 Minuten darin anbraten. Tomaten samt aufgefangenem Saft dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 8–10 Minuten schmoren lassen.

3 Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, abgießen, abtropfen lassen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen und Tintenfischringe abbrausen, trocken tupfen. In einer Pfanne in 1 EL Butter anbraten, dann zum Tomaten-Mix geben. Fisch abbrausen, trocken tupfen, würfeln, in übriger Butter (1 EL) anbraten. Unter die Sauce heben und in 2–3 Minuten darin gar ziehen lassen.

4 Nudeln und Meeresfrüchte-Fisch-Sauce auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren, evtl. geriebenen Käse dazureichen.



Pita-Wrap mit Garnelen und Joghurt-Dip

Bild auf Seite 51 links oben

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Marinierzeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

16 Riesengarnelen (roh, geschält und bereits küchenfertig entdarmt)
1 Knoblauchzehe
1 TL Thymianblättchen, 2 EL Olivenöl
300 g griechischer Joghurt
½–1 TL Dashi-Pulver (oder etwas Kräutersalz stattdessen verwenden)
ca. 2 EL Zitronensaft sowie 1 Bio-Zitrone in Spalten zum Servieren
Salz, weißer Pfeffer
4 Pita-Brote
1–2 EL Pflanzenöl für den Rost (oder für die Grillpfanne)
4 Gewürzgurken
evtl. 4 rote milde Chilischoten
½ Handvoll Koriandergrün

1 Garnelen abbrausen, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Garnelen mit Knoblauch, Thymian und Olivenöl in einer Schüssel vermengen und zugedeckt mind. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

2 Joghurt mit Dashi-Pulver (oder gekörnter Brühe) und Zitronensaft glatt rühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Einen Grill anheizen. Die Pita-Brote evtl. in Alufolie einwickeln und zum Erwärmen auf den heißen Rost legen (ersatzweise im Backofen bei 160 Grad erhitzen). Den Grillrost einölen, Garnelen darauflegen und von jeder Seite je 1–2 Minuten grillen, bis sie eben gar sind (ersatzweise die Garnelen in etwas Öl in einer Grillpfanne braten).

4 Gurken längs in dicke Streifen schneiden. Brote auswickeln, jeweils mit etwas Joghurt bestreichen. Gurken, evtl. je 1 Chili, Garnelen sowie den Koriander darauf verteilen. Wraps einrollen und mit Servietten fixieren bzw. in Pergamentpapier wickeln. Wraps servieren und die Zitronenspalten dazureichen.

Seafood wie im Strandrestaurant

Besondere Früchte

Was man in Griechenland als „Johannisbeeren“ bezeichnet, hat mit den bei uns wachsenden säuerlichen roten oder schwarzen Sommerbeeren nichts zu tun. Hier sind kleine dunkle korinthische Rosinen gemeint. Die dunklen Trauben, aus denen man die süßen Trockenfrüchte herstellt, stammen ursprünglich von der Südküste des Golf von Korinth, wo auch die gleichnamige Stadt beheimatet ist. Heute sind auch der Peloponnes und die Region rund um Patras wichtige Anbauregionen für Korinthen.



Im Paprika-Tomaten-Sud geschmorte Calamari

Bild auf Seite 51 unten rechts

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Holzspießchen

8 Tintenfischtuben (TK-Ware vorher behutsam auftauen lassen)
4 Scheiben Weißbrot
2 Knoblauchzehen
2 eingelegte Sardellenfilets
1 Zweig Rosmarin, 4 EL Olivenöl
1 Ei, 2 EL Semmelbrösel
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 rote Paprikaschoten
800 g geschälte Tomaten (Dose)
200 g Korinthen („Johannisbeeren“, siehe dazu auch die Info links)
30 g Pinienkerne
1 Prise Zucker, 100 ml Rotwein
1 Handvoll Petersilie

1 Tintenfischtuben abtupfen. Brotscheiben entrinden, in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Knoblauch abziehen, mit Sardellenfilets, Rosmarinnadeln und 2 EL Öl in einem Mörser fein zerreiben. Dann mit ausgedrücktem Brot, Ei und Bröseln vermengen. Masse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in die Tintenfischtuben füllen. Diese mit Holzspießchen verschließen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, putzen und evtl. schälen. Paprika in Streifen schneiden und mit den gefüllten Tintenfischtuben in einer Backform verteilen. Tomaten leicht zerdrücken. Korinthen, Pinienkerne, restliches Öl (2 EL), Zucker und Wein unter die Tomaten mengen. Salzen, pfeffern, über dem Tintenfisch verteilen. Calamari im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten schmoren.

3 Petersilienblätter abzupfen, grob hacken. Calamari aus dem Ofen nehmen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



Garnelen-Feta-Pfanne mit Orzo

Bild auf Seite 52

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, 2–5 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, Salz
evtl. 1 TL Chiliflocken
2 TL getrockneter Oregano
2 EL Tomatenmark
200 ml Weißwein
500 ml Hühnerbrühe
800 g Kirschtomaten (aus der Dose)
300 g Orzo bzw. Kritharaki (griechische Nudeln in Reiskornform)
350 g Riesengarnelen (roh, mit Schale, küchenfertig entdarmt)
Pfeffer, 1 Handvoll Petersilie
50 g Feta
1 Bio-Zitrone
200 g Weißbrot in Scheiben (z. B. Ciabatta oder Baguette)

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und getrennt fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel mit 1 Prise Salz würzen und in 3–4 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Chiliflocken, Oregano sowie Tomatenmark unterrühren und alles etwa 2 Minuten anbraten.

2 Hitze erhöhen, Weißwein dazugießen und 3–5 Minuten einkochen lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert ist.

3 Brühe erhitzen. Tomaten, Nudeln und die heiße Hühnerbrühe zum Zwiebelgemisch hinzufügen. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Orzo-Nudeln fast gar sind, dabei gelegentlich umrühren.

4 Garnelen dazugeben, 2–3 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblättchen fein hacken, zusammen mit dem zerbröselten Feta überstreuen.

5 Orzo-Garnelen-Pfanne servieren. Zitronenspalten zum Beträufeln getrennt dazu anrichten und noch ein paar Scheiben (getoastetes) Weißbrot dazureichen.



Wolfsbarschfilet auf Fenchel-Nektarinen-Salat

Bild auf Seite 53

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Fenchelknollen
3 Nektarinen
2 kleine rote Zwiebeln
2 EL Akazienhonig
3–4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, 8 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne
4 Wolfsbarschfilets (à ca. 150 g)
Meersalzflocken zum Bestreuen

1 Fenchelknollen waschen, halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel fein hobeln. Nektarinen waschen, halbieren und jeweils den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden.

2 Für das Dressing Honig und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Olivenöl in dünnem Strahl mit dem Schneebesen zügig darunterschlagen.

3 Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen.

4 Wolfsbarschfilets unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Restliche 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in die Pfanne legen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden, auf der anderen Seite etwa 1 Minute weiterbraten, bis der Fisch gar ist.

5 Inzwischen das Dressing vorsichtig mit Fenchel und Nektarinen vermengen. Salat kurz ziehen lassen. Fischfilets aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Wolfsbarsch und Fenchel-Nektarinen-Salat auf Tellern anrichten. Mit Meersalzflocken und den gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Bekannt aus Brigitte Gala RTL stern

Brigitte ACADEMY

Muskelkraft aufbauen

Forever-Fit-Methode

Gleichgewicht trainieren



Fit und gesund ab 50

Entdecke die BRIGITTE-Forever-Fit-Methode für Frauen ab 50. Basierend auf der positiven Wirkung aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Ein maßgeschneidertes Online-Training für Muskelaufbau, Beweglichkeit, Koordination und das Herz-Kreislauf-System.

Deine BRIGITTE-Forever-Fit-Trainerin
Brit Berszelis

Das bietet unser Online-Kurs

- Wissenschaftlich fundiert
- 30-minütige Video-Workouts
- Einmalzahlung statt Abo

Jetzt zum Aktionspreis von 48 € sichern.
Spare 30 %

brigitte.de/foreverfit



Katja Baum

Köchin, Foodstylistin

Sei es Sterneküche, veganes Bistro oder Kochstudio – Katja Baum hat während ihrer beruflichen Laufbahn bereits verschiedenste Küchen gesehen und dabei unzählig viele Erfahrungen gesammelt. Diese helfen ihr in ihrem Job als selbstständige Foodstylistin immer mit dem richtigen Blick auf Gerichte zu schauen und sie auf beste Art und Weise zu präsentieren. Mehr unter: www.katjabaum-foodstyling.com

AUS LIEBE ZUM DETAIL

OB ALS KÖCHIN, PATISSIÈRE, CONTENT CREATORIN UND FOODSTYLISTIN DIESER AUSGABE: **KATJA BAUM** ERFINDET SICH IMMER WIEDER NEU. ÜBER IHRE LEIDENSCHAFT ZUM KOCHEN, ENTERTAINEN UND UNBEKANNTE WEGE GEHEN



Präzession gefragt
Um ein Gericht ideal in Szene zu setzen, bedarf es viel Feingefühl. Ans Set bringt Katja daher immer ihr eigenes Foodstyling-Kit mit mehreren Etagen

Mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht und Sternekoch Alexander Hermann an der Seite wirft die glückliche Siegerin von „The Taste“ 2024 goldenes Konfetti in die Luft und streckt ihre Faust in die Kamera. Katja Baum hat es geschafft – mit einem Orient-Löffel aus Karotte, Aprikose, Lamm, Zwiebel, Chimichurri und Nussbutter konnte sie im Finale der bekannten Fernsehshow die Juroren überzeugen und den Sieg der dreizehnten Staffel für sich entscheiden. Der Schlüssel zum Erfolg? Ihr einzigartiges Gespür für spannende kulinarische Kreationen, wunderschöne Inszenierungen und eine große Portion Leidenschaft.

Küche statt Vorlesungssaal

Die Passion fürs Kochen wurde der gebürtigen Leipzigerin bereits in die Wiege gelegt, denn auch ihre beiden Eltern waren in der Gastronomieszene tätig. Jedoch rieten sie ihrer Tochter stets von diesem Beruf ab – das ständige Arbeiten an Feiertagen und bis spät in die Nacht wünschten sie ihr nicht. Nach dem Schulabschluss folgte für Katja daher eine Zeit der Ungewissheit. Letztendlich entschloss sie sich, ein Philosophie- und Germanistikstudium in ihrer Heimatstadt Leipzig zu beginnen. Lange Tage in Vorlesungssälen und am Schreibtisch zu verbringen, machte sie jedoch nicht glücklich – irgendetwas fehlte. Eines Abends dann der entscheidende Wendepunkt: „Ich habe Jamie Oliver im Fernsehen beim Kochen zugeschaut und war völlig begeistert. Es war wie eine Offenbarung: DAS möchte ich machen. Daraufhin habe ich mein Studium geschmissen und eine Ausbildung zur Köchin angefangen“, erinnert sich die 41-Jährige. Nach ihrer Lehre bei der Messegastronomie



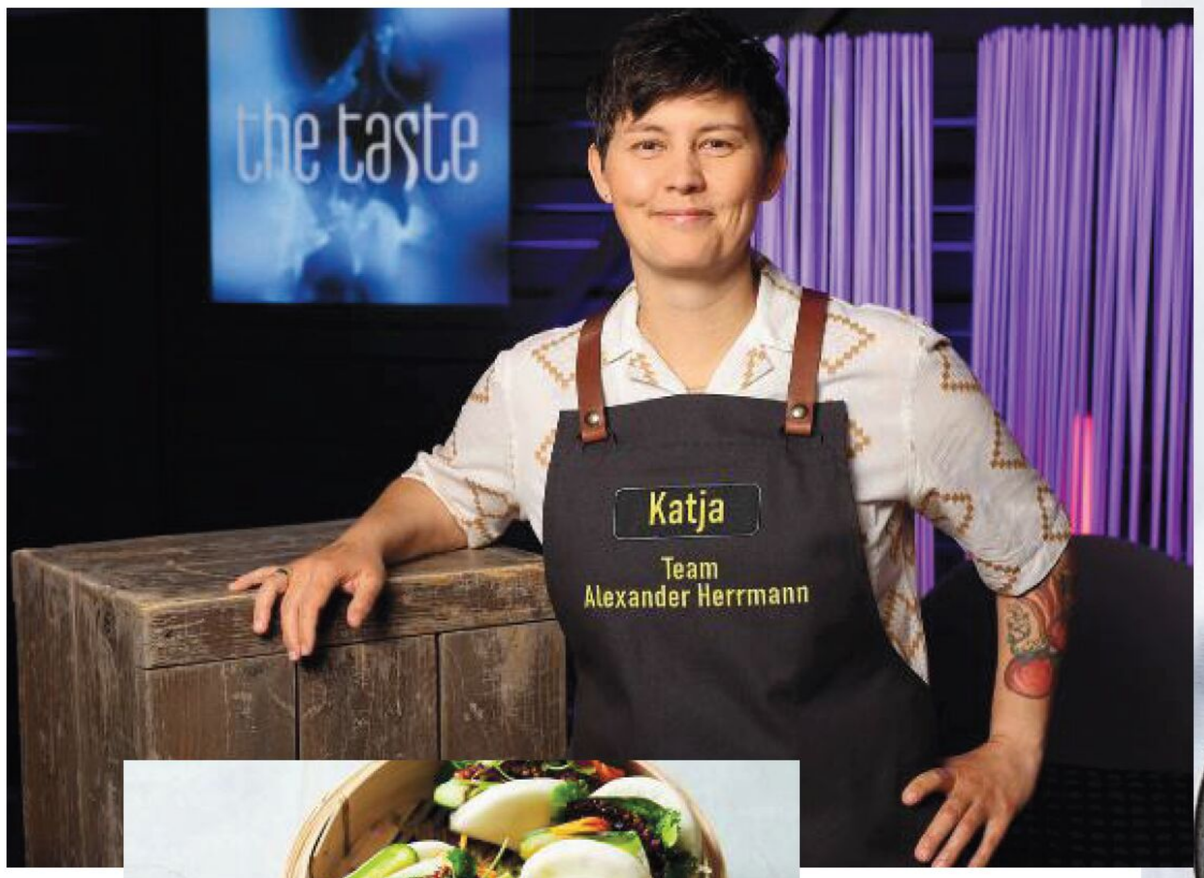
in Leipzig folgten das Kempinski-Hotel und der Main Tower in Frankfurt. Anschließend durfte sie unter Sternekoch Juan Amador im Restaurant Amesa in Mannheim als Patissière arbeiten. Als besonders prägend empfand die junge Köchin ihren Aufenthalt in San Francisco. Dort arbeitete sie im Restaurant Quince eng mit lokalen Produzenten zusammen und lernte neue Konzepte wie „Farm-to-Table“, „Root-to-Flower“ und „Nose-to-Tail“ kennen. Zurück in Deutschland folgten Stationen in Würzburg bei Reisers am Stein sowie in Hamburg im Fuh und im The Vegan Eagle.

Perspektivwechsel

Aber wo sollte diese berufliche Reise noch hinführen? Denn obwohl Katja ihrem Job mit Leidenschaft nachgehen konnte, plagten sie die Probleme der Gastroszene: Die Bezahlung kam häufig zu spät, der Druck war hoch und die Anzahl an Arbeitsstunden kaum auszuhalten. Die damals 30-Jährige spürte, dass sie eine Veränderung brauchte. Daher entschloss sie sich, den Schritt weg aus der Gastronomie zu wagen, und bewarb sich für einen Job als Foodstylistin bei einem bekannten Food-

→

Fotos: Jorma Gottwald (1); Joyn/Benedikt Müller (1); privat (1); StockFood Studios/Jorma Gottwald (3)





Multitalent
Ob fluffige Bao Buns oder Ceviche in Kokos-Limetten-Marinade: Katja weiß genau, wie Gerichte am besten zur Geltung kommen



Magazin – und das erfolgreich. Der Jobwechsel veränderte ihren Blick aufs Kochen: „Ich konnte weiterhin kochen, habe es nun aber nicht mehr für Gäste, sondern für die Leserinnen und Leser gemacht. Es war superspannend, das noch mal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten", schwärmt sie. Allerdings fand dieser Job nach zwei eindrucksvollen Jahren sein jähes Ende und es stellte sich erneut die Frage, wie es nun weitergehen sollte. „Mein Chef meinte zu mir: Mach einfach weiter – du bist gut vernetzt, die Leute mögen dich. Bis dahin hatte ich es nie in Betracht gezogen, mich selbstständig zu machen, und hatte auch richtig Angst davor", erinnert sie sich. Trotzdem war es 2019 soweit: Katja wagte den Schritt in die Selbstständigkeit. Nach intensiver Akquise für Jobs folgten diverse Aufträge für Food-Magazine, Kochbuchverlage und Werbungen im TV. Dank der Selbstständigkeit blieb ihr nun auch die Zeit, gemeinsam mit ihrer Partnerin ihrem liebsten Hobby neben dem Kochen nachzugehen: dem Reisen. Besonders in Erinnerung geblieben, ist ihr dabei ein Urlaub auf Kreta vor zwei Jahren. Die in ihrem Lieblingsrestaurant aufgetischten frischen Fische und Meeresfrüchte wurden direkt auf dem heißen Grill zubereitet. Eine Erinnerung, die in keiner Sterneküche dieser Welt hätte gesammelt werden können.

Und Action!

Trotz all ihrer Möglichkeiten als Selbstständige, ließ Katja eine Faszination nie los: das Fernsehen. Schließlich war Jamie Olivers Kochshow damals der Startschuss ihrer Karriere gewesen. „Ich war schon immer eine Entertainerin und habe Spaß am Quatsch machen. Über eine Castingshow wollte ich herausfinden, ob das vor der Kamera stehen mein Ding ist", erklärt sie. Somit beschloss sie sich für die Teilnahme bei der TV-Show „The Taste". Die Zeit war intensiv: stundenlange Dreharbeiten, das erste Mal unter Zeitstress vor der Kamera stehen, gleichzeitig kochen und entertainen. Die Teilnahme an dem Wettbewerb lehrte sie eine komplette neue Art, zu kochen und zu schmecken: „Man muss ganz anders würzen und sich viele Gedanken um die Konsistenzen machen: Habe ich eine Creme, eine Flüssigkeit, ein Sud, etwas Knuspriges, Weiches oder Cremiges? Das ist alles entscheidend für den Erfolg des Löffels", beschreibt sie. Mit großer Finesse schaffte sie es, ihre Kombinationen zu perfektionieren, und erkochte sich so den Sieg der dreizehnten Staffel der Kultshow.

Mit Blick in die Zukunft

Nach den Dreharbeiten kam Katja erschöpft, aber glücklich nach Hamburg zurück. Trotz der anstrengenden Zeit war ihr eines bewusst geworden: Vor der Kamera stehen, war definitiv ihr Ding. Sei es im TV oder auf ihren Social-Media-Kanälen, auf denen sie regelmäßig Kochvideos postet. „Ich möchte kochen für alle zugänglicher machen – das ist meine Mission und es freut mich, dass es funktioniert", erzählt sie. Ob Spiegeleiersalat mit zartem Spargel, Meal-Prep-Linsensalat oder saftiges Focaccia – auf ihrem Instagram-Account sind allerlei köstliche Rezepte zum Nachkochen zu finden. Wie viel Spaß die Content Creatorin dabei hat, ist regelrecht durch den Bildschirm spürbar. Ob auf den sozialen Medien oder im Fernsehen, ihre Leidenschaft wirkt ansteckend. *Svea Dohrwardt*

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wir möchten **Lust auf Genuss** optimal auf Ihre Wünsche ausrichten. Dafür brauchen wir Ihre Hilfe! Machen Sie bei unserer Online-Umfrage mit – unter allen Teilnehmenden verlosen wir attraktive Preise

Mitmachen & gewinnen



Gaby Höger
Chefredakteurin von Lust auf Genuss

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ihre Meinung ist uns wichtig und hilft uns dabei, immer wieder neue, interessante Themen für unsere Zeitschrift **Lust auf Genuss** zu finden. Teilen Sie uns mit, wie Ihnen unser Heft gefällt, damit wir zukünftig noch besser auf Ihre Wünsche eingehen können. Wir sind gespannt auf Ihr Feedback: Füllen Sie dazu unseren kurzen Fragebogen bequem online unter **www.lust-auf-genuss.de/Leserbefragung** aus. Unter allen Leserinnen und Lesern, die bis zum **14.10.2025** teilnehmen, verlosen wir attraktive Preise. Viel Glück!

Ihre Redaktion von **Lust auf Genuss**



5x

BÜCHER VOM GU VERLAG „ALLES IN DIE MITTE", WERT: JE 40 €

Alles in die Mitte – ein kulinarisches Erlebnis voller Gemeinschaft und köstlicher Freude! Die faszinierende Esskultur des Mittelmeerraums. Dieses inspirierende Kochbuch entführt Sie auf eine geschmackvolle Reise durch die kulinarische Lebensgeschichte von Onur. Mit einfachen, aber raffinierten Rezepten wird der Esstisch zu einem Ort der Begegnung und Freude. https://gu.de

3x

WEINPAKETE VON MERAVINO, WERT: 76,49 € PRO PAKET

Genuss verschenken mit Meravino. Entdecken Sie ausgewählte Weine aus ganz Europa – exklusiv von Meravino. Gewinnen Sie eines von drei hochwertigen Weinpaketen. Alle Weine finden Sie unter www.meravino.de



4x



DAS SPITZENRÖSTER-PROBIERPAKET BESTEHEND AUS 5 ERLESENEN KAFFEES + KAFFEEKLAMMER VON ROASTMARKET, WERT: 61,44 € PRO PAKET

Diese Kaffee-Kollektion bietet Ihnen einen kleinen Einblick in die beeindruckende Auswahl und ermöglicht es Ihnen, verschiedene Geschmacksrichtungen und Röstungen zu entdecken. Tauchen Sie ein in die Welt des Kaffees mit roastmarket und erleben Sie Kaffeegenuss in seiner besten Form. Nutzen Sie die Gelegenheit, das exklusive Probierpaket zu testen, und lassen Sie sich von der Qualität und Vielfalt überzeugen, die roastmarket zu bieten hat. www.roastmarket.de

HIER MITMACHEN

EINFACH SCANNEN

www.lust-auf-genuss.de/Leserbefragung

Wichtig: Der Inhalt Ihrer Aussage beeinflusst Ihre Gewinnchancen nicht. Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Fotos: GU Verlag (1); Kornelia Banasik Munich (1); PR (12)

FETA

Der griechische Käse aus aromatischer Milch schenkt Salaten und Snacks eine feine würzig-salzige Note. Entdecken Sie hier vier köstliche Blitzrezepte für jeden Tag

MIT SALAT

Für 4 Portionen *1 Gurke* schälen, in Stücke schneiden. *400 g Kirschtomaten* halbieren. *1 rote Zwiebel* abziehen, in Ringe schneiden. Alles mit *100 g entsteinten Kalamata-Oliven, 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Petersilienblättchen, 2 EL Olivenöl, Salz* und *Pfeffer* vermengen. *200 g Feta* mit *100 g griechischem Joghurt* und *1 EL Olivenöl* zu einer feinen Creme mixen. Creme auf Tellern verteilen, Salat darauf anrichten.

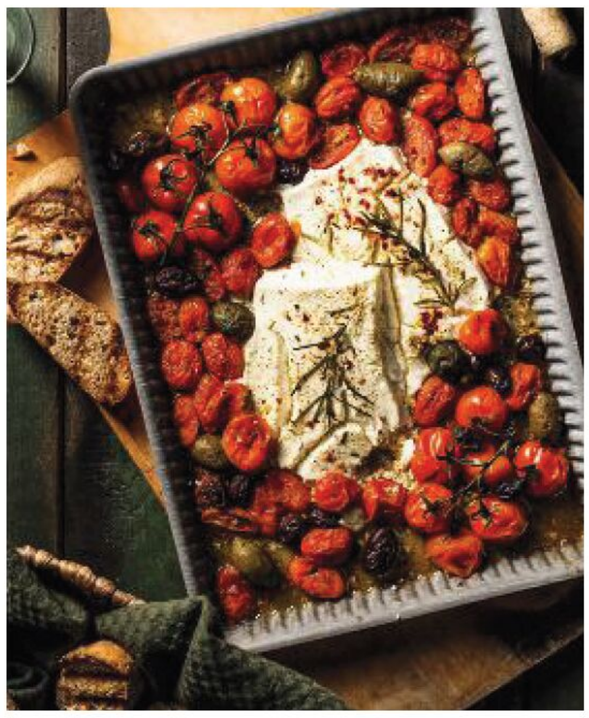


AUF MELONE

1 Scheibe Wassermelone (etwa 2 cm dick) in 6–8 Stücke schneiden. *120 g Feta* in mundgerechte Stücke schneiden. Mit *einigen Minzeblättchen* auf den Melonenscheiben verteilen. *Ein wenig Balsamicocreme* darüberträufeln. Die Melonenstücke passen super als erfrischender Snack an heißen Sommernachmittagen im Garten oder sie können zum Aperitif gereicht werden.



AUS DEM OFEN



Für 4 Portionen *2 Stück Feta (à ca. 150 g)* mittig in eine Auflaufform legen. Rundum *400 g Kirschtomaten* und *100 g bunte Oliven* verteilen. Alles mit *4 EL Olivenöl* beträufeln und mit *2 Rosmarinzweigen, ½ TL Chiliflocken* sowie *etwas Meersalz* bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Dazu passt geröstetes Weißbrot oder Pasta.

IM FILOTEIG

Für 12 Stück *200 g Feta* zerdrücken. Blätter und Spitzen von *je ½ Bund Dill und Petersilie* hacken. Mit Feta mischen. *6 Blätter Filo- oder Yufkateig* bereitlegen. Je 2 Blätter aufeinanderlegen, dann diagonal vierteln, sodass Dreiecke entstehen. Jeweils auf der langen Teigseite 2 TL Füllung verteilen. Ecken seitlich einklappen und den Teig über die Füllung einrollen. Röllchen auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten backen.



Fotos: StockFood (5)/Julia Hoersch, Lilia Jankowska, Mateusz Siuta, Stacy Grant, Oliver Brachat

KÄSE MIT TRADITION

FETA Bereits in der Antike schätzten die Griechen die Milch von Schafen und Ziegen und stellten daraus Käse her. Heute zählt Feta mit seiner geschützten Ursprungsbezeichnung zu den wichtigsten Exportprodukten Griechenlands. Nur Käse, der vom Festland oder der Insel Lesbos stammt, darf als Feta bezeichnet werden. Traditionell werden dafür Schafsmilch und ein kleiner Teil Ziegenmilch (bis zu 30 %) verwendet. Die Milch wird zum Gerinnen gebracht und dann ausgepresst, bis eine weiche Masse übrig bleibt. Anschließend reift die Masse mindestens zwei Monate in Salzlake. Mit zunehmender Reife wird der Käse halbfest und krümelig. Übersetzt bedeutet Feta „Scheibe“ – und genau so wird er verkauft. Außerdem im Handel erhältlich ist Hirtenkäse. Diese Sorte aus Kuhmilch wird wie Feta hergestellt, ist jedoch nicht herkunftsgeschützt.

GANZ GROSSE VEGGIE-LIEBE

Sonnenverwöhntes Gemüse und griechischer Käse zeigen sich jetzt in Bestform – und imponieren in vegetarischen Kreationen wie Halloumi-Burger, panierten Zucchinibällchen oder gefüllten Tomaten



Artischocken-Risotto
Hausgemachtes Dillöl sowie Gewürz-Brösel mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Thymian verleihen dem Gericht ein extravagantes Finish.

REZEPT AUF SEITE 74

Saganaki mit Pfirsich, Zwiebel und Basilikum

Außen knusprig und innen zart schmelzend verwöhnt der gebackene Feta unsere Gaumen. So traumhaft in Begleitung des leichten Salates.

REZEPT AUF SEITE 74

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (8)

Griechische Pizza mit jungen Artischocken

Dazu gesellen sich cremiger Feta, rote Zwiebeln, Kalamata-Oliven und Dill auf dem soften Hefeteig. Yummy!

REZEPT AUF SEITE 74

Panierte Zucchinibällchen

Kolokithokeftedes heißen die Gemüsepuffer, deren wesentliche Zutaten Zucchini, Schafskäse und Dill sind. Dazu servieren wir eine Oregano-Knoblauch-Sauce zum Dippen.

REZEPT AUF SEITE 75

FEINES FÜR DIE SEELE

TRAUMHAFT KOMBINIERT

Halloumi-Burger
Zwischen den getoasteten Brötchen türmen sich Orangen-Mayo, Rucola, goldbraun gebratener Käse, geröstete Tomaten und Zwiebel-Pickles auf. Zum Reinbeißen gut!

REZEPT AUF SEITE 75

Makkaroni mit Spinat und Joghurtsauce

Die Pasta badet in einer warmen Creme aus Joghurt, Sahne und Eigelb. Besondere Raffinesse schafft eine scharfe Chili-Oregano-Salsa on top.

REZEPT AUF SEITE 75

Kichererbsenfrikadellen (Pitaroudia)

Die traditionellen Küchlein findet man auf der Insel Rhodos in jeder Taverne auf der Speisekarte. Ein süß-saurer Tomaten-Oliven-Dip verleiht dem Gericht einen Hauch Moderne.

REZEPT AUF SEITE 76

Sommergemüse-Gyros

Pikant gewürzte Paprika, Zucchini, Aubergine, Zwiebel und Champignons treffen im warmen Pita-Brot auf Kräutersalat und Knoblauchjoghurt. Fleisch? Vermisst hier niemand!

REZEPT AUF SEITE 76

FASTFOOD DE LUXE

VON DER SONNE GEKÜSST

Gefüllte Tomaten

Weiße Bohnen, gelbe Paprika, Oliven, Mais, Kräuter und Pinienkerne: Dieser kunterbunte und köstliche Mix steckt in den sonnengereiften Früchten. So fein!

REZEPT AUF SEITE 76

Foto: StockFood/Bernhard Winkelmann

DAS SCHMECKT in Ihrem Markt


Zucchini-Feta-Pide


Kirschsuppe mit Mascarponecreme


Nuss-Nougat-Torte

Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch

Ihren EDEKA-Markt




Süßkartoffelpüree mit Teriyaki-Fisch und Schmortomaten

Ab 23. Juli exklusiv bei EDEKA

Fotos: Shutterstock; StockFood/mona binner PHOTOGRAPHIE (1), Immediate Media (1), News Life Media (1); StockFood Studios/Wolfgang Schardt

Feinkost für Fans der vegetarischen

Artischocken vorbereiten

Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen. Jeweils das obere Drittel der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Auch die Stiele abschneiden. Die Artischocken längs halbieren und das „Heu" mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Artischocken in etwa 1 cm breite Stücke schneiden und sofort in das vorbereitete Zitronenwasser legen. Dann wie im Rezept rechts beschrieben weiterverarbeiten.



Artischocken-Risotto

Bild auf Seite 64

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Dill, 150 ml Olivenöl
50 g Semmelbrösel (evtl. Panko)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL getrock. Thymian, Salz, Pfeffer
Saft von 1 Zitrone, 6 Artischocken
1 große Zwiebel, 5 EL Butter
300 g Risottoreis (z. B. Arborio)
100 ml trockener Weißwein
1,2 l Gemüsebrühe, 4 Stiele Thymian
50 g geriebener Hartkäse (gereifter Myzithra oder Kefalotyri; ersatzweise Parmesan, vegetarischer Montello)

1 Dill grob hacken, mit 100 ml Olivenöl in einem Topf aufkochen. 20 Sekunden köcheln lassen, dann fein pürieren. Dillöl durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und auf Eis herunterkühlen. Zugedeckt kalt stellen.

2 Für den Gewürz-Knusper 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brösel, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Thymian unter Rühren darin goldbraun rösten. Mit Salz, Pfeffer würzen und evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Zitronensaft in eine Schüssel mit Wasser geben. Artischocken vorbereiten (siehe links).

4 Zwiebel abziehen, fein würfeln. In einem großen Topf in 2 EL Butter glasig dünsten. Reis unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Wein angießen, unter Rühren einkochen. Brühe erhitzen, eine Kelle voll zufügen, unter Rühren vom Reis aufsaugen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest und der Risotto cremig ist (dauert ca. 20 Minuten).

5 Artischocken gut abtropfen lassen, dann in einer Pfanne im übrigen Olivenöl (ca. 3 EL) rundum anbraten, salzen. Thymianblättchen und 1 EL Butter zugeben, Artischocken darin schwenken. Risotto mit übriger Butter (2 EL) und Käse verfeinern, abschmecken. Risotto mit Artischocken anrichten, mit Dillöl beträufeln und mit Gewürz-Knusper bestreuen.



Saganaki mit Pfirsich, Zwiebel und Basilikum

Bild auf Seite 65

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Pfirsiche
1 rote Zwiebel
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl und 50 ml Olivenöl zum Braten
Saft von ½ Zitrone
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
1 Ei, 50 g Mehl
50 g Paniermehl
1 TL getrockneter Oregano
400 g Feta (4 Stücke à 100 g; Feta mit mikrobiellem Lab ist vegetarisch)
1 Bio-Limette

1 Pfirsiche waschen, halbieren, jeweils den Stein entfernen. Pfirsiche in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter abzupfen.

2 In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und Honig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In einer kleinen Schüssel das Ei verquirlen. Mehl in eine kleine Schale füllen. Paniermehl, getrockneten Oregano, etwas Salz und Pfeffer in einer separaten Schüssel vermischen.

4 Die Käsestücke zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich in der Paniermehlmischung wenden, bis sie rundum davon bedeckt sind.

5 Öl in einer Pfanne erhitzen, die panierten Fetastücke darin von beiden Seiten in jeweils 2–3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Pfirsichstücke, Zwiebelringe und Basilikum mit dem Dressing mischen, kurz ziehen lassen. Panierten Feta (Saganaki) mit dem Pfirsichsalat auf Tellern anrichten, etwas Limettenschale fein darüberreiben und alles zügig servieren.



Griechische Pizza mit jungen Artischocken

Bild auf Seite 66

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

250 g Weizenmehl Type 550 (oder italienisches Mehl Tipo 00) und Mehl zum Arbeiten, ½ Pck. Trockenhefe
½ TL Zucker, 1 EL Olivenöl
1 TL Salz, Saft von 1 Zitrone
2 Mini-Artischocken
2 rote Zwiebeln, 100 g Kalamata-Oliven (entsteint), 8 Stiele Dill
300 g vegetarischer Feta (mit mikrobiellem Lab), 1–2 TL Gyros-Gewürz

1 Mehl, Hefe und Zucker in einer großen Schüssel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes glatt verkneten. Salz zugeben und weiterkneten, bis der Teig elastisch ist. Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

2 Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitronensaft in einer Schüssel mit Wasser mischen. Äußere harte Blätter der Artischocken entfernen, oberes Artischocken-Drittel abschneiden. Stiele auf 4 cm kürzen, mit kleinem scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren, mit einem Teelöffel das „Heu" herauskratzen, Artischocken längs in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln und sofort ins Zitronenwasser legen.

3 Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen, halbieren. Dillästchen abzupfen, evtl. grob hacken. Teig auf bemehlter Fläche durchkneten, in 2 Portionen teilen. Jede Portion dünn rund ausrollen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Artischocken auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

4 Feta mit den Händen zerbröseln, auf den Pizzaböden verteilen. Mit Artischocken, Zwiebeln und Oliven belegen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen nacheinander 12–15 Minuten backen. Fertige Pizzas mit Dill und Gyros-Gewürz bestreuen und zügig servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 90/91

Küche, so herrlich aromatisch!



Panierte Zucchinibällchen

Bild auf Seite 67

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zucchini, Salz
4 Knoblauchzehen, 2 Bund Oregano
100 ml Olivenöl und Olivenöl zum Braten, 1 EL Rotweinessig
Pfeffer, 1 Zwiebel
1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie
100 g vegetarischer Feta (mit mikrobiellem Lab), 2 Eier (Größe M)
4 EL Mehl, ca. 2 EL Paniermehl
1 TL getrockneter Oregano
evtl. etwas Joghurt zum Servieren
Pul Biber (ersatzweise milde Chiliflocken) zum Bestreuen

1 Zucchini waschen, grob raspeln und mit 1 TL Salz bestreuen. In einer Schüssel etwa 30 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für die Salsa 2 Knoblauchzehen abziehen, grob schneiden. Oreganoblättchen abzupfen und mit Knoblauch, 100 ml Öl und Essig im Mixer zu Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Bällchen Zwiebel und die übrigen 2 Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Dillästchen und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Feta-Käse zerbröseln.

4 Zucchini gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Abgetropfte Zucchiniraspel in einer Schüssel mit Zwiebel, Knoblauch, Dill, Petersilie, Eiern, zerbröseltem Feta, Mehl, Paniermehl, etwas Pfeffer und getrocknetem Oregano zu einer glatten Masse vermengen. Evtl. noch etwas Paniermehl zugeben, sollte die Masse noch zu feucht sein. Aus der Masse kleine Kugeln formen.

5 Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zucchinibällchen in 3–4 Minuten darin rundum goldbraun und knusprig braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchinibällchen mit etwas Knoblauch-Oregano-Salsa und evtl. noch mit einem Klecks Joghurt anrichten. Mit etwas Pul Biber bestreuen und servieren.



Halloumi-Burger

Bild auf Seite 68

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE ZWIEBEL-PICKLES
2 rote Zwiebeln, 3 EL Apfelessig
1 TL Zucker, Salz

FÜR DAS ORANGEN-CHUTNEY
2 Orangen, 1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 100 g Zucker
100 ml Apfelessig, 1 Zimtstange, Salz

AUSSERDEM
1 Bund Rucola, 2 Tomaten
300 g vegetarischer Halloumi
4 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl, 4 Burger-Brötchen

1 Für die Pickles Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und mit Essig, Zucker und 1–2 Prisen Salz durchkneten. Ziehen lassen.

2 Für das Chutney Orangen schälen, filetieren, Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, alles fein hacken. In einem Topf Zucker und Essig erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Orangenstücke, Zimtstange und 1 Prise Salz zufügen. In ca. 30 Minuten dicklich einköcheln lassen. Zimt entfernen, Chutney abkühlen lassen.

3 Rucola waschen, trocken schütteln, evtl. kleiner schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Halloumi in Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. 2 EL Chutney mit 2 EL Mayonnaise verrühren. Grillpfanne stark erhitzen, Tomaten auf der Schnittseite 3–4 Minuten braten. Wenden, 2–3 Minuten braten. Salzen, pfeffern, mit etwas Öl beträufeln. Käse je Seite in 2–3 Minuten goldbraun und leicht knusprig grillen. Brötchen aufschneiden und auf den Schnittflächen leicht antoasten.

4 Untere Bun-Hälften mit je 1 EL Orangen-Mayo bestreichen und mit Rucola, Halloumi, etwas Chutney, Grilltomate sowie Zwiebel-Pickles toppen. Obere Hälften mit übriger Mayonnaise (2 EL) bestreichen, obenauflegen, leicht andrücken. Zügig servieren.



Makkaroni mit Spinat und Joghurtsauce

Bild auf Seite 69

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE CHILI-OREGANO-SALSA
1 rote Chilischote, 1 Bund Oregano
4 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, Salz

FÜR DIE NUDELN
400 g Makkaroni (oder andere kurze Pasta), Salz, 400 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl
Pfeffer, 400 g griechischer Joghurt
200 g Schlagsahne
4 Eigelb (Eier: Größe M)
50 g geriebener Hartkäse (gereifter Myzithra oder Kefalotyri; ersatzweise Parmesan, vegetarischer Montello)
frisch geriebene Muskatnuss

1 Für die Salsa die Chilischote entkernen, fein würfeln. Oreganoblättchen fein schneiden, in einer kleinen Schüssel mit Öl, Essig und Chili vermischen. Mit Salz abschmecken.

2 Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Inzwischen Spinat waschen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen, fein hacken, in einer großen Pfanne in Olivenöl glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Salzen, pfeffern, in eine Schüssel umfüllen.

3 Pfanne auswischen. Joghurt, Sahne und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen, in die Pfanne gießen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen (die Sauce soll nicht kochen, da das Eigelb sonst gerinnt). Wenn die Sauce heiß und leicht cremig eingedickt ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Den geriebenen Käse darunterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.

4 Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Makkaroni und Spinat zur Sauce geben, alles gut vermengen und bei Bedarf so viel Nudelwasser hinzufügen, dass die Sauce cremig wird. Pasta auf Tellern anrichten, mit Chili-Oregano-Salsa beträufeln und zügig servieren.

Griechischer Gaumenschmaus

Kichererbsen aus Hellas

Griechen lieben Hülsenfrüchte, daher werden dort nicht nur Erbsen, Linsen und Dicke Bohnen angebaut, sondern auch Kichererbsen. Aus denen entstehen Frikadellen (wie im Rezept rechts), Suppen, Salate, Schmorgerichte und Vieles mehr. Beliebt sind sie auch als Knabber-Snack. Zum Nachmachen daheim vermengen Sie gut abgetropfte gegarte Revithia (so heißen Kichererbsen auf Griechisch) mit etwas Olivenöl und rösten sie im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten. Noch warm mit Knoblauchpulver, Gyros-Gewürz, Chiliflocken mischen und genießen.



Kichererbsenfrikadellen (Pitaroudia)

Bild auf Seite 70

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN TOMATEN-OLIVEN-DIP

4 Tomaten, 100 g Kalamata-Oliven (entsteint), 1 Knoblauchzehe
8 Stiele Petersilie, 2 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer, brauner Zucker

FÜR DIE PITAROUDIA

400 g Kichererbsen (aus der Dose; siehe dazu auch den Text links)
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
je 1 kleines Bund Petersilie, Minze und Oregano, 2 TL gem. Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 2 EL Mehl, 1 Ei, 2–3 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

1 Tomaten kreuzförmig einritzen und in sprudelnd kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken, Tomatenhaut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, klein würfeln. Oliven fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Petersilienblätter fein schneiden. Tomaten, Oliven, Petersilie, Knoblauch, Öl und Essig mischen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker abschmecken.

2 Kichererbsen abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Kräuterblätter ebenfalls fein hacken.

3 Kichererbsen in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Minze, Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Mehl, Ei und Semmelbrösel zugeben. Alles gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleine Küchlein daraus formen.

4 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Pitaroudia darin in jeweils 3–4 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pitaroudia auf Tellern anrichten und mit dem Tomaten-Oliven-Dip servieren.



Sommergemüse-Gyros

Bild auf Seite 71

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Schaschlikspieße

FÜR DAS GEMÜSE-GYROS

2 Paprikaschoten (rot und gelb)
1 Zucchini, 1 Aubergine
1 rote Zwiebel
200 g Champignons
2 EL Olivenöl, Saft von ½ Zitrone
1½ EL Gyros-Gewürz, Salz, Pfeffer

FÜR DEN KRÄUTERSALAT

100 g Babyleaf- oder Wildkräutersalat, 80 g Kirschtomaten
1 Mini-Gurke, 1 Knoblauchzehe
10 EL griechischer Joghurt, Salz
4 Pita-Brote, Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken verwenden)

1 Paprikaschoten halbieren, entkernen und weiße Trennhäutchen entfernen. Paprika abbrausen, in große Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, jeweils in dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen.

2 Olivenöl, Zitronensaft, Gyros-Gewürz, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Vorbereitete Zutaten dazugeben, untermengen und mind. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Grill anheizen (oder alternativ Grillpfanne verwenden). Marinierte Gemüse und Pilze auf Spieße stecken und in der heißen Grillpfanne oder auf dem heißen Rost rundum in ca. 10 Minuten leicht gebräunt garen.

4 Salat waschen, trocken schütteln. Tomaten waschen, halbieren. Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, durchpressen, mit Joghurt verrühren, salzen.

5 Pita-Brote kurz erwärmen. Brote einschneiden bzw. leicht öffnen und mit etwas Knoblauchjoghurt bestreichen. Die Zutaten von den Spießen abziehen und mit Salat, Tomaten und Gurkenscheiben in die Brote füllen. Mit restlichem Joghurt beträufeln und mit etwas Pul Biber bestreuen. Servieren.



Gefüllte Tomaten

Bild auf Seite 72

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
40 g Kalamata-Oliven (entsteint)
50 g Maiskörner (Dose)
125 g weiße Bohnenkerne (Dose)
2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin
40 g Radicchio
1 kg Tomaten, Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Zitronensaft
50 g Pinienkerne, 400 g Kartoffeln
etwas Minze zum Garnieren

1 Paprika waschen, putzen, klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zusammen mit den Paprika in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl kurz anbraten, dann vom Herd ziehen.

2 Oliven, Mais sowie Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Kräuterblätter bzw. -nadeln abzupfen und wie auch die Oliven klein hacken. Radicchio putzen, waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Tomaten waschen und trocken tupfen. Jeweils einen „Deckel" abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das ausgelöste Tomatenfruchtfleisch zerstückeln. Tomaten innen salzen und pfeffern. Zwiebel-Paprika-Mix mit Tomatenfruchtfleisch, Bohnen, Mais, Oliven, Kräutern, 1 EL Olivenöl und Radicchio mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. In die Tomaten füllen, die Pinienkerne darüberstreuen.

4 Die Tomaten-Deckel wieder aufsetzen. Tomaten auf dem Blech im Ofen ca. 10 Minuten garen. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln salzen und pfeffern und zu den Tomaten auf das Blech geben. Alles in 25–30 Minuten fertig garen. Auf einer Platte anrichten, mit Minze garnieren und servieren.



LEON BITTMANN
ist unser Test-Experte
in Sachen Feinkost



ORIGINELLER OLIVENOLYMP

Ob als Paste, natives Öl oder sogar als Marmelade: Die delikaten Früchte zeigen in diesen fünf Variationen, wie viele Genussmomente wirklich in ihnen stecken



ERSTKLASSIK

Besonders feine, aromatische Noten nach grünen Oliven, Artischocken und einem Hauch von Bitterschokolade.
Das gefällt mir: Das Olivenöl wird durch Kaltpressung gewonnen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Die Ursprungsbezeichnung (g. U.) weist zudem auf traditionelle Herstellungsweise hin.
Infos: 500 ml um 20 Euro von Faris über feinkost-antoniou.de

BITTERSÜSS

Eine extravagante Marmelade, welche die bittere Note reifer Oliven mit feiner Süße vereint und so mediterrane Aromen neu definiert.
Das gefällt mir: Sie passt perfekt zu Ziegenkäse oder als süße Begleitung von Lammfleisch.
Infos: 370 g um 4 Euro von Kandylas über www.mygreekshop.de





INTENSIV

Dieses feine Gewürz ist etwas ganz Besonderes. Den Oliven wird durch das Trocknen Feuchtigkeit entzogen. Es entsteht ein Konzentrat, das zu Pulver verarbeitet wird.
Das gefällt mir: Es eignet sich ausgezeichnet zum Bestäuben von Pasta oder Salaten. **Infos:** 70 g um 6,50 Euro von und über www.oel-berlin.de



FEINHERB

Olivenganache, Mandelnougat und gefriergetrocknete Zitronen sorgen für ein herb-frisches Geschmackserlebnis.
Das gefällt mir: Diese originelle Kombination schmeckt überraschend anders – und dabei einfach nach mehr!
Infos: 70 g um 5 Euro von und über www.zotter.at



ZART

Zusammen mit etwas Frischkäse auf Brot bildet diese Tapenade das perfekte Canapé.
Das gefällt mir: Kalamata-Oliven und hochwertiges Olivenöl – mehr Zutaten braucht diese Paste nicht, um absolut überzeugend zu sein.
Infos: 180 g um 5 Euro von Anemos über www.bosfood.de

Fotos: PR (5); privat (1); Shutterstock/nelea33 (1)

Mascarpone-Joghurt-Creme mit Mandelkrokant

Die luftige Creme wird getoppt mit Golden Syrup, der bekannt ist für seine intensive Süße und feine Karamellnote.

REZEPT AUF SEITE 80

GRIECHISCHES GLÜCK!

Genießen Sie zwischendurch pikanten Zwiebelkuchen, erfrischende Müsli-Eis-Pops und mehr mit dem typisch cremigen Joghurt. Perfekt, wenn es mal unkompliziert sein soll!

Fotos: StockFood/Fanny Hansson (1), Great Stock! (1), Klaus-Maria Einwanger (1), News Life Media (2)

Pikanter Zucchinikuchen

Bergkäse, Oliven, Pinienkerne, jede Menge Kräuter und Joghurt komplettieren den Gemüsekuchen.

REZEPT AUF SEITE 80

Müsli-Eis-Pops

Das Frozen Joghurt am Stiel überrascht mit knusprigem Müsli und fruchtigem Himbeerpüree.

REZEPT AUF SEITE 80

Joghurt mit Honig, Melone und Pistazien

Die Geheimzutat ist flüssiger Orangenhonig, der dem Becher eine fruchtige Süße verleiht.

REZEPT AUF SEITE 80

Zitronentarte mit griechischem Joghurt

Die leichte Zitronen-Joghurt-Creme auf dem knackigen Keksboden verzaubert alle Tarte-Fans!

REZEPT AUF SEITE 80

Mascarpone-Joghurt-Creme mit Mandelkrokant

Bild auf Seite 78

Zubereitung: ca. 25 Minuten
plus Warte-/Abkühlzeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 6 Portionen

50 g geröstete Mandelkerne
125 g Zucker
250 g Mascarpone
140 g griechischer Joghurt
50 g Zuckersirup (z. B. Golden Syrup)

1 Eine kleine Form mit Backpapier auslegen, die Mandeln in einer Schicht darauf verteilen. Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken schmelzen, bis sich goldener Karamell bildet (dauert ca. 6 Minuten). Karamell über die Mandeln gießen und diese damit überziehen. Mandelkrokant in ca. 40 Minuten erkalten und fest werden lassen. Dann den Krokant in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.

2 Mascarpone und Joghurt cremig verrühren, etwa die Hälfte des Sirups unterziehen. Etwas Creme in Dessertschälchen oder in eine große Schüssel füllen, den zerkleinerten Krokant daraufstreuen und mit der restlichen Creme bedecken. Creme wolkig verstreichen und mit dem übrigen Sirup beträufeln.

Tipp: Perfekt als cremige „Zugabe" zu frischen Früchten oder zu Kompott und Apfelmus. Fein auch als Belag für Mürbeteig- und Biskuitböden oder als Topping auf Obstkuchen.

Pikanter Zucchinikuchen

Bild auf Seite 79 links oben

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 1 Tarteform (Ø 28 cm; ergibt ca. 10 Stücke)

100 g Bergkäse (gern auch griechischen Hartkäse stattdessen verwenden)
800 g Zucchini
15 schwarze Oliven (entsteint)
5 Lauchzwiebeln
½ Bund Dill, 2 Handvoll Petersilie
5 Stängel Minze, 5 Stängel Zitronenmelisse
3 EL Butter, 3 Eier (Größe M)
2 EL griechischer Joghurt
3 EL Pinienkerne
150 g Mehl (Type 405)
2 EL Hartweizengrieß
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
evtl. etwas Kräutersalat zum Anrichten

1 Käse fein reiben. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und in eine große Schüssel geben. Oliven in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, fein schneiden. Kräuterblättchen grob hacken.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter schmelzen. Form mit etwas Butter auspinseln. Zucchiniraspel mit den Eiern gründlich verrühren. Joghurt, Hälfte der Pinienkerne, Oliven, Lauchzwiebeln, Kräuter und Käse untermengen. Mehl und Grieß nach und nach unterrühren.

3 Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. In die Form füllen, mit übrigen Pinienkernen bestreuen, mit restlicher Butter beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Ofen in ca. 50 Minuten goldbraun backen. Den pikanten Kuchen lauwarm oder abgekühlt, evtl. mit Kräutersalat garniert, servieren.

Müsli-Eis-Pops

Bild auf Seite 79 rechts oben

Zubereitung: ca. 20 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 15 Stunden

Zutaten für 8 Stück
DAS BRAUCHT MAN: 8 Eisformen mit Stielen (à ca. 100 ml Fassungsvermögen)

170 g griechischer Joghurt
75 g Müsli (z. B. mit Beeren und Nüssen)
8 TL Ahornsirup
120 ml Milch, 125 g Himbeerpüree (siehe auch den Tipp unten)
170 g Joghurt mit weißer Schokolade
1 TL Chia-Samen

1 Den griechischen Joghurt glatt rühren und in die Eisformen verteilen. Förmchen sanft auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich der Joghurt gut verteilt. Das Müsli daraufstreuen, jeweils einen Stiel mittig in die Formen einstecken. Je 1 TL Ahornsirup in die Förmchen gießen und diese 2 Stunden tiefkühlen.

2 Milch in die Formen gießen, diese erneut 2 Stunden tiefkühlen, bis die Schicht durchgefroren ist.

3 Nun das Fruchtpüree gleichmäßig darin verteilen und das Eis weitere 2–3 Stunden in den Tiefkühler geben, bis alles gut durchgefroren ist. Zum Schluss den Schokoladenjoghurt einfüllen, die Oberfläche mit Chia-Samen bestreuen und das Eis mindestens 8 Stunden (oder über Nacht) durchfrieren lassen.

4 Vor dem Servieren die Förmchen kurz unter warmes Wasser halten und die Pops herausziehen.

Tipp: Statt pürierter Himbeeren schmeckt als leckere Schicht im Stieleis auch fruchtige Konfitüre bzw. Marmelade. Probieren Sie die Sorten Orange oder Feige und Erdbeer-Vanille (z. B. von Zentis).

Joghurt mit Honig, Melone und Pistazien

Bild auf Seite 79 links unten

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g griechischer Joghurt (10 % Fett oder eine fettarme Variante)
8 EL flüssiger Orangenhonig
4 EL Pistazienkerne
½ Galia-Melone
fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

1 Joghurt und 4 EL Honig mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Pistazien grob hacken. Kerne und das weiche Innere aus der Melone entfernen und mithilfe eines Ausstechers Kugeln aus dem Melonenfruchtfleisch herauslösen.

2 Etwa die Hälfte des Joghurts in 4 Dessertgläser füllen und die Hälfte der Melonenbällchen daraufgeben. Je 1 EL Honig darüberträufeln und etwas Limettenabrieb aufstreuen.

3 Übrigen Joghurt in die Gläser verteilen. Übrige Melonenkugeln sowie restlichen Limettenabrieb darauf verteilen. Das Ganze evtl. kurz kalt stellen. Zum Servieren die Pistazien darüberstreuen.

Zitronentarte mit griechischem Joghurt

Bild auf Seite 79 rechts unten

Zubereitung: ca. 35 Minuten
Warte-/Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 1 Tarteform (Ø 24 cm; ergibt ca. 10 Stücke)

200 g Butterkekse
150 g flüssige Butter
500 g stichfester griechischer Joghurt
385 g gesüßte Kondensmilch
ca. 5 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
1 Prise Salz, etwas Minze zum Garnieren

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kekse im Mixer fein zerkleinern. Form leicht buttern. Keksbrösel mit der übrigen flüssigen Butter vermengen. Als Boden und Rand gleichmäßig in der Form verteilen, andrücken. Im Ofen ca. 10 Minuten backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Joghurt, Kondensmilch, Zitronensaft und Salz verrühren. Creme 1 Stunde kalt stellen.

3 Joghurt-Zitronen-Creme auf dem Kuchenboden verteilen. Tarte mind. 3 Stunden kalt stellen, bis die Füllung fest wird. Zitronentarte zum Servieren mit frischer Minze garnieren.

Lust auf Genuss magazin

13 AUSGABEN + WEINPAKET ROSÉ FAVORITEN SICHERN!



+



▸ Nr.: BD76

Weinpaket Rosé Favoriten

Genießen Sie erstklassige Roséweine von dem vielfach ausgezeichneten Weinhändler "Silkes Weinkeller". Dieses exklusive Paket vereint sechs Roséweine aus Frankreich und Italien – fruchtig, frisch und elegant, perfekt für Sommerabende und gesellige Anlässe.

2x Les Mougeottes Syrah Rosé 2023 / 0,75 l / 12,5 % Alkohol
2x Tanica No. Uno Cerasuolo Rosato 2023 / 0,75 l / 13,0 % Alkohol
2x Borgolago Bardolino Chiaretto Rosato 2023 / 0,75 l / 12,0 % Alkohol

Silkes Weinkeller behält sich aufgrund von Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.
Zuzahlung: 10,00 €

Sie sparen über **47%** ggü. UVP/Handel

Ihr exklusives Sparpaket:

13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
+ Weinpaket Rosé Favoriten	76,67 €
= Regulärer Preis	140,37 €
Ihre Ersparnis (gegenüber Handel/UVP)	66,67 €
Sie bezahlen nur	**73,70 €**

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 781 6396535
zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!

LAG1PRB

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 13 Ausgaben Lust auf Genuss zum Preis von zzt. 63,70 € und einem Weinpaket Rosé Favoriten im Wert von 76,67 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

DAS SÜSSE FINALE

Ein Stück Karidopita zum Kaffee, warme Loukoumades zum Naschen oder eine leichte Joghurt-Mousse mit Aprikosenkompott als Dessert: Zum Abschluss leuchten noch mal alle Augen!



Feta-Pancakes mit Honig, Joghurt und Mandeln

Die Kombination aus salzigen, süßen und nussigen Elementen hat das Zeug zum neuen Brunch-Liebling. Tipp: In Dessertringen gebraten gelingen die Pfannkuchen unwiderstehlich fluffig.

REZEPT AUF SEITE 88

Walnusskuchen (Karidopita)

In seiner Heimat wird der Kuchen mit süßem Zuckersirup getränkt. Unsere Variante erhält ein Finish mit gesiebtem Puderzucker und Espressopulver. Himmlisch!

REZEPT AUF SEITE 88

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (5)

Grießcremeschnitten mit Filoteig (Bougatsa)

Unter der knusprigen Teigdecke schlummern knackige Pistazienkerne und ein samtiger Grießbrei. Eine Komposition zum Wegträumen!

REZEPT AUF SEITE 88

GENIALER KONTRAST

Joghurt-Mousse mit Aprikosenkompott

Die Dessert-Kreation mit einem Hauch Vanille und Zimt verwöhnt zum Abschluss mit Eleganz und Leichtigkeit.

REZEPT AUF SEITE 89

BITTE NOCH EIN STÜCK

Loukoumades

Mit Honig-Orangen-Sirup beträufelt verführen die frittierten Hefeteig-Bällchen alle Sinne. Unbedingt noch warm genießen!

REZEPT AUF SEITE 89

Foto re.: StockFood/Mathias Neubauer

Knusprige Kadaifi-Fruchtspieße

Bevor sie auf dem heißen Rost grillen, werden Pflaumen, Aprikosen, Bananen und Birnen durch Backteig gezogen und mit Engelshaar umwickelt. Genial!

REZEPT AUF SEITE 89

Süß, knusprig oder fruchtig, unsere

Typisch griechisch

Hier eine kleine Auswahl süßer Spezialitäten, die man in ganz Hellas liebt: Karidia Glyko, schwarze Walnüsse in Sirup – schmecken hervorragend zu griechischem Joghurt. Sie können aber auch z. B. die Desserts rechts mit etwas davon verfeinern.

Vanilia, eine sündige weiße Zuckerpaste. Man rührt ein Löffelchen davon in ein Glas kühles Wasser und genießt die erfrischend-süße Leckerei mit feinstem Vanillearoma.

Pasteli, eine traumhafte Kombination aus geröstetem Sesam und Honig. Es gibt auch Varianten mit Mandeln oder Pistazien.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 90/91



Feta-Pancakes mit Honig, Joghurt und Mandeln

Bild auf Seite 82

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Feta (griechischer Schafskäse)
200 g Mehl (Type 405)
2 TL Backpulver, ½ TL Salz
2 Eier (Größe M)
250 ml Milch
2 EL Olivenöl und Öl zum Braten
1 EL Honig und noch etwas Honig zum Beträufeln
1 TL Vanilleextrakt
50 g gehobelte Mandeln
250 g griechischer Joghurt
1 Handvoll Pfirsich- oder rotschalige Apfelscheiben zum Garnieren
etwas Zimt

1 Feta zerbröseln. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen. In einer separaten Schüssel Eier, Milch, Olivenöl, Honig und Vanilleextrakt verquirlen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Zerbröselten Feta vorsichtig unter den Teig heben.

2 Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht einfetten. Jeweils eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pancakes in jeweils 2–3 Minuten von beiden Seiten darin goldbraun backen.

3 Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Den Joghurt glatt rühren.

4 Pancakes mit etwas Joghurt auf Tellern anrichten. Mit Honig beträufeln und mit gerösteten Mandeln bestreuen. Nach Belieben mit Obstscheiben garnieren und etwas Zimt darüberstreuen. Zügig servieren.

Tipp: Den Teig in der Pfanne in gefettete Dessertringe füllen, so erhalten die Pancakes eine perfekte runde Form.



Walnusskuchen (Karidopita)

Bild auf Seite 83

Zubereitung: ca. 70 Minuten
Abkühlzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
Springform (Ø 24 cm)

etwas Öl zum Einfetten und 150 ml Pflanzenöl für den Teig
Mehl für die Form und 200 g Mehl (Type 405) für den Teig
200 g Walnusskerne
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
½ TL gemahlene Gewürznelken
½ TL frisch geriebene Muskatnuss
150 g Zucker
4 Eier (Größe M)
100 ml Milch, 1 TL Vanilleextrakt
100 g Puderzucker
1 TL Instant-Espressopulver

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Öl leicht rösten, bis sie duften. Walnüsse abkühlen lassen.

2 Mehl, Backpulver, Zimt, Nelkenpulver und Muskat in einer großen Schüssel mischen. In einer separaten Schüssel Zucker, Pflanzenöl, Eier, Milch und Vanilleextrakt glatt rühren.

3 Flüssige Zutaten zu den trockenen geben, gut vermengen. Walnüsse unterheben.

4 Teig in die Form füllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und ein in die Mitte gestecktes Holzspießchen sauber herauskommt. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.

5 Puderzucker und Espressopulver in einer Schüssel mischen. Abgekühlten Kuchen aus der Form lösen und auf eine Servierplatte legen. Mit Espresso-Puderzucker bestäuben. Nach Belieben rautenförmig verzieren (mit der Spitze eines kleinen Messers, mit einem Holzspießchen und evtl. einem Lineal).



Grießcremeschnitten mit Filoteig (Bougatsa)

Bild auf Seite 84

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch, 100 g Zucker
50 g Weichweizengrieß
2 Eier, 1 TL Vanilleextrakt
150 g Butter
8 Blätter Filoteig (ca. 200 g)
100 g Pistazien (grob gehackt)
2 EL Puderzucker, ½ TL Zimt

1 In einem Topf Milch und Zucker aufkochen. Grieß unter Rühren langsam einrieseln lassen. Kurz aufkochen, Herd ausschalten, Grieß auf der ausgeschalteten Platte noch ca. 5 Minuten weiterrühren, bis er eindickt.

2 Topf vom Herd nehmen. In einer Schüssel Eier und Vanilleextrakt verquirlen. Eine kleine Menge der heißen Grießmischung zu den Eiern geben und gut verrühren. Eiermischung zum Grieß in den Topf geben, unterrühren. 50 g Butter in Flöckchen unterrühren, bis sie geschmolzen und die Creme glatt ist. Grießcreme beiseitegestellt leicht abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Übrige Butter (100 g) zerlassen. 1 Teigblatt auf das Blech legen, mit etwas Butter bestreichen. 1 weiteres Blatt darauflegen, mit Butter bestreichen. Vorgang wiederholen, bis 4 Teigblätter aufeinanderliegen.

4 Abgekühlte Grießcreme gleichmäßig darauf verteilen, dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Pistazien (bis auf ein paar zum Garnieren) darüberstreuen. Übrige 4 Teigblätter mit übriger zerlassener Butter bestreichen, obenauflegen. Teigränder gut verschließen, indem man sie leicht andrückt. Bougatsa mit scharfem Messer in Quadrate schneiden (erleichtert das spätere Servieren) und im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen.

5 Bougatsa etwas abgekühlt mit Puderzucker und Zimt bestäuben, mit übrigen Pistazien bestreuen. Noch warm servieren.

Desserts sind einfach unwiderstehlich



Joghurt-Mousse mit Aprikosenkompott

Bild auf Seite 85

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Kühlzeit: mind. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

4 Blatt Gelatine
400 g griechischer Joghurt
2 EL Honig
1 TL Vanilleextrakt
200 g Schlagsahne
500 g Aprikosen
100 g Zucker
Saft von 1 Zitrone
1 Zimtstange

1 Gelatineblätter nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen Joghurt mit Honig und Vanilleextrakt glatt verrühren. Sahne steif schlagen.

2 Etwa 4 EL der Joghurtmischung in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen. Eingeweichte Gelatineblätter gut ausdrücken und im warmen Joghurt auflösen (mit dem Schneebesen rühren).

3 Etwas von der Joghurtmischung unter die Gelatinemischung rühren, dann diesen Mix mit dem Schneebesen zügig unter die restliche Joghurtmischung rühren. Sahne vorsichtig unterheben (evtl. mit dem Küchenspatel). Creme zugedeckt in mind. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Inzwischen für das Kompott Aprikosen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden. In einem Topf Zucker, Zitronensaft, Zimtstange sowie 50 ml Wasser aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Aprikosen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind und die Flüssigkeit etwas eingedickt ist. Kompott abkühlen lassen, Zimtstange entfernen.

5 Von der gekühlten Joghurt-Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und diese mit etwas Kompott auf Tellern anrichten.



Loukoumades

Bild auf Seite 86

Zubereitung: ca. 45 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
1 EL Zucker, ½ TL Salz
200 ml Orangensaft (frisch gepresst)
100 g Zucker
1 Zimtstange
1 EL Honig
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale, Pflanzenöl zum Frittieren
50 g gehackte Pistazien

1 Für den Teig Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Nach und nach 250 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und dabei ständig rühren, bis ein glatter, zähflüssiger Teig entsteht.

2 Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

3 Inzwischen für den Sirup Orangensaft, Zucker und Zimtstange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Flüssigkeit leicht eindickt (das dauert ca. 10 Minuten). Zimtstange entfernen, Honig und Orangenschale unterrühren. Sirup abkühlen lassen.

4 Pflanzenöl in einem tiefen Topf oder einer Fritteuse auf 160–170 Grad erhitzen. Mit einem Esslöffel vom Teig kleine Portionen abnehmen und in das heiße Öl geben. Die Loukoumades portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Die noch warmen Loukoumades auf einer Servierplatte anrichten, mit Orangensirup großzügig beträufeln und mit den gehackten Pistazien bestreuen. Zügig servieren.



Knusprige Kadaifi-Fruchtspieße

Bild auf Seite 87

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Grill mit Deckel, 12–16 Holzspieße

2 Pflaumen
2 Aprikosen
1 Banane, 1 Birne
2 EL Zucker
2 EL Speisestärke
4 EL Mehl
100 ml Milch
200 g Kadaifi-Teig (siehe Info unten)
2–3 EL zerlassenes Butterschmalz zum Bepinseln

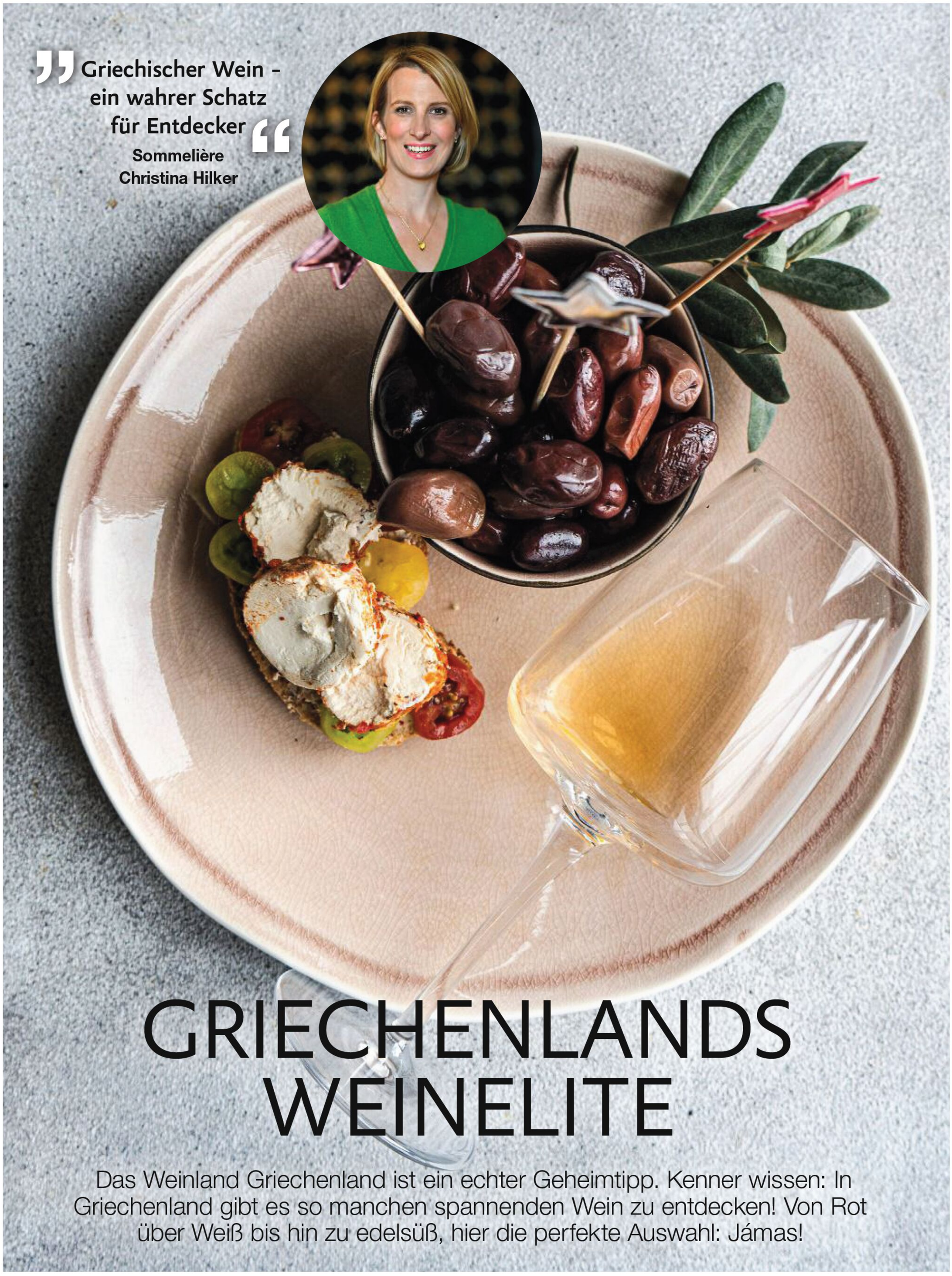
1 Einen Kugelgrill bzw. Grill mit Deckel für indirekte Hitze vorbereiten. Holzspieße in Wasser legen (damit sie später beim Grillen nicht so leicht verbrennen).

2 Pflaumen und Aprikosen waschen, vierteln und dabei jeweils den Stein entfernen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden. Birne waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Zucker mit Stärke, 2 EL Mehl und der Milch verrühren. Die Früchte mit dem übrigen Mehl (2 EL) bestäuben und auf die gewässerten Spieße stecken.

4 Fruchtspieße durch den Ausbackteig ziehen, gut abtropfen lassen und jeweils mit einigen Teigfäden umwickeln. Spieße mit etwas Butterschmalz bepinseln und auf dem heißen Rost bei geschlossenem Deckel in 6–7 Minuten goldbraun grillen, dabei mehrmals vorsichtig wenden.

Info: Kadaifi oder Kataifi nennt man die dünnen Teigfäden in Griechenland, in der Türkei heißen sie Kadayif. Diese hauchfeinen Engelshaar-Nudeln haben in letzter Zeit besonders durch den Dubai-Schokoladen-Trend größere Bekanntheit erlangt.



GRIECHENLANDS WEINELITE

Das Weinland Griechenland ist ein echter Geheimtipp. Kenner wissen: In Griechenland gibt es so manchen spannenden Wein zu entdecken! Von Rot über Weiß bis hin zu edelsüß, hier die perfekte Auswahl: Jámas!

Fotos: Bettina Meister (1); PR (10); StockFood/Anna Bogush (1)



VORSPEISEN

1 MEDITERRAN

2023 Papagiannakos Retsina, Markopoulo

Der traditionsreiche griechische Retsina, neu gedacht im modernen Gewand. Die 50 Jahre alten Savatiano-Reben in Kombination mit den mediterranen Harznoten und Zitrone – ein Gedicht zu Melitzanosalata mit eingelegten Peperoni (S. 12) und Gefüllte Weinblätter (S. 17) Um 8 Euro, z. B. über **www.cava-griechischerwein.de**

2 MINERALISCH

2021 Assyrtiko, Akrathos Newlands Winery, Makedonien

Aus der beliebten Urlaubsregion Chalkidiki stammt dieser ausdrucksstarke, mineralische Assyrtiko, den man „blind" mit seiner feinen Salzigkeit nach Santorini verorten würde. Traumhaft zu Linsensuppe mit Schnittlauch-Öl und Brotbröseln (S. 13) und Fava-Dip und weißer Tarama mit Kaviar (S. 16). Um 18 Euro, etwa über **www.griechenlandweine.de**

FLEISCH

3 ELEGANT

2023 Naoussa Alta, Thymiopoulos Vineyards, Naoussa

Apostolos Thymopoulos hat die rustikal anmutende Rebsorte mit dem Zauberstab berührt und einen eleganten Rotwein geschaffen. Mit Aromen von Tomate und roten Beeren, genial zu Gezupfte Lammschulter auf Tomaten-Kritharaki (S. 22) und Schmortopf mit Tomaten, Oliven und Kaninchen (S. 35) Um 15 Euro, z. B. über **https://the-winehouse.de/**

4 FINESSENREICH

2021 Limniona, Oenops Wines, Thessalien

Eigentlich galt die Rebsorte Limnio schon längst als ausgestorben, heute sind die finessenreichen und charmanten Weine der Rebsorte ein echter Geheimtipp. Mit schwarzer Johannisbeere, Blüten und Nüssen top zu Stifado vom Schwein (S. 26) und Orzo mit Huhn und Oliven (S. 30). Um 23 Euro, z. B. über **www.mygreekwine.de**

FISCH

5 VOLLMUNDIG

2022 Agiorgitiko by Gaia, Nemea

Die Gottheit Gaia personifiziert in der griechischen Mythologie die (Mutter-) Erde, der Agiorgitiko als die am meisten angebaute rote Rebsorte Griechenlands präsentiert sich vollmundig zu im Paprika-Tomaten-Sud geschmorte Calamari (S. 51) und Garnelen-Feta-Pfanne mit Orzo (S. 52). Um 14 Euro, etwa über **www.mygreekwine.de**



6 BELEBEND

2022 Cuvée Special Brut, Domaine Karanika, Makedonien

Nicht von den Inseln, sondern aus dem äußersten Norden stammt dieser wunderbare Schaumwein aus den Rebsorten Assyrtiko und Xinomavro. Pure Frische und Mineralität beleben zu Knusper-Calamari in der Maismehl-Panade (S. 46) oder Shrimps Souvlaki mit Zitronen-Tsatsiki (S. 47). Um 22 Euro, etwa über **https://the-winehouse.de/**

7 PIKANT

2023 Moraitis Paros O.P.A.P. weiß, Naoussa

Die Insel hat die alte weiße Rebsorte Monemvasia bewahrt. Paros wurde 1910 von Manolis Moraits gegründet und wird heute in vierter Generation von den Brüdern Theodoros und Savvas Moraitis betrieben. Die pikante Stilistik ist top zu Dorade mit Kartoffelsalat Greek Style (S. 48) und Marinierter Oktopus vom Grill (S. 49). Um 16 Euro, etwa über **www.cava-griechischerwein.de**

VEGGIE

8 EXOTISCH

2024 Malagousia, Tetramythos, Peloponnes, Achaia

Ein Kult-Weingut, von dem es nur begrenzte Mengen gibt. Exotische Früchte, sowie eine balancierte Frische – so entsteht wahre Trinkfreude zu Saganaki mit Pfirsich, Zwiebel und Basilikum (S. 65) und Halloumi-Burger (S. 68). Um 15,50 Euro, etwa über **www.gute-weine.de**

9 DUFTIG

2022 Limnia Gi rosé, Chatzigeorgiou, Limnos

Hier vereinen sich die zwei autochthonen Rebsorten Muscat of Alexandria und Limnio zu einem duftigen Rosé. Granatapfel, Orangenzeste und Bergamotte, das passt perfekt zu Pitaroudia – Kichererbsenfrikadellen (S. 70) und Sommergemüse-Gyros (S. 71). Um 11 Euro, z. B. über **www.cava-griechischerwein.dee**

DESSERT

10 BETÖREND

2023 Samos Phyllas Vin Doux BIO, UWC Samos

Ein süßes Elixier rinnt goldgelb ins Glas – neben Aprikose, kandierter Limette und Honig ist es seine Frische, die zu Joghurt-Mousse mit Aprikosenkompott (S. 85) und Knusprige Kadaifi-Fruchtspieße (S. 87) betört. Um 15 Euro, etwa über **www.mygreekwine.de**

RHODOS – EIN FEST FÜR DIE SINNE

WER GRIECHENLAND HÖRT, DENKT AN OUZO, DAS ZIRPEN DER ZIKADEN, LAUE ABENDE IN TAVERNEN UND GEDECKTE TISCHE, DIE NICHT LEERER, SONDERN IMMER VOLLER WERDEN, JE LÄNGER MAN SITZT. DIE INSEL DER STUNDE? RHODOS, DIE GRÜNE OASE MIT RITTERGESCHICHTE

ZUSAMMENSEIN
Das Wort „Parea“ beschreibt die Freude an Gesellschaft, sich in aller Ruhe auszutauschen und die einfachen Dinge des Lebens zu feiern



ACHTSAM REISEN
Elissa sowie das Schwesternhotel Helea sind Pioniere, wenn es um nachhaltigen Urlaub geht

Fotos: Areti Honey (1); César Meze Bar Lindos (2); Elissa Lifestyle Resort (4)/Heinz Troll Photoraphy (1); Ostreon (2); Unsplash (2)/With Mahdy, Wolfgang Hasselmann

ELISSA LIFESTYLE RESORT

Eine Reise für den Gaumen

Die beliebte Urlaubsinsel ist durch ihre mittelalterliche Altstadt und traumhafte Locations für Segel- und Tauchfans bekannt, weniger aber für Ökotourismus. Das stylishe Elissa Lifestyle Resort setzt hier ein neues Zeichen. Nachhaltiger Luxus trifft auf die kulinarische Seele des Landes – mit der für Griechenland raren Energieeffizienzklasse A+ sowie Geothermie und Zero-Waste-Ambitionen. Doch so modern die Technik, so tief verwurzelt bleibt das kulinarische Erbe. In vier Restaurants und drei Bars, darunter der elegante Weinkeller und die Poolbar Istrio



– benannt nach dem Naturschutzdorf Istrios im Süden der Insel – wird mit Sorgfalt, Raffinesse und regionalem Bezug gekocht. Küchenchef Andreas etwa ist im ganzen Land bekannt und serviert im Seafood-Restaurant Kavos den fangfrischen Fisch des Tages auf Zitronenblättern, Dolmades mit bestem Olivenöl und Pitaroudia, würzige Kichererbsenlaibchen, wie sie jede rhodische Kindheit prägen. Der klassische griechische Salat bekommt im Restaurant Fourni ein regionales Upgrade: mit Meeresfenchel und eingelegten Kapernblättern. Ein Top-Dessert im Restaurant Fanes? Kaimaki, ein Eis aus dem Harz des regionalen Mastixstrauches mit Sauerkirschsirup und Pistazien. Zwischendurch der beliebte, schaumige „Freddo Espresso“ an der Bar, der Blick aufs weite Meer. „Jámas!“ – auf die Kunst zu genießen.

www.ellaresorts.com/rhodes/elissa-resort

ARETI HONEY

Die Hüterin der Bienen

In Archipolis, zwischen Olivenhainen und wildem Thymian, führt Areti Mesanagrenou eine lange, süße Tradition der Insel weiter. „Mein Vater war Lehrer und Imker – jeden Tag gemeinsam mit meiner Mutter draußen bei den Bienen“, erzählt Areti. „Er hatte in Hamburg Germanistik und Politikwissenschaften studiert. Aber sein Herz schlug für Rhodos und für die Bienen.“ Heute ist sie selbst Präsidentin der Imker-Genossenschaft, hat Agrarwissenschaften und Umweltbildung studiert und bringt frischen Wind ins alte Handwerk. Die junge Frau hat nicht nur den Betrieb modernisiert, sondern auch als Erste auf der Insel professionelle Beekeeping-Erlebnisse für Besucher ins Leben gerufen. „Ich freue mich so sehr über dieses neue Kapitel! Für die Gäste ist das eine andere Welt und ich liebe es, zu hören, wie Imkerei in ihrer Heimat funktioniert.“ Jeden Freitag heißt es: Imkeranzug an, Handschuhe überstreifen und raus in den Wald. Gemeinsam mit Areti öffnet man einen Bienenstock, begegnet mit etwas Glück der Königin und probiert Honig direkt aus der Wabe. Danach gehts zurück ins „Honey House“, wo hausgemachte Süßigkeiten warten. „Am Ende sitzen wir alle zusammen – Familie, Besucher, Freunde. So bleibt diese wichtige Tradition lebendig.“

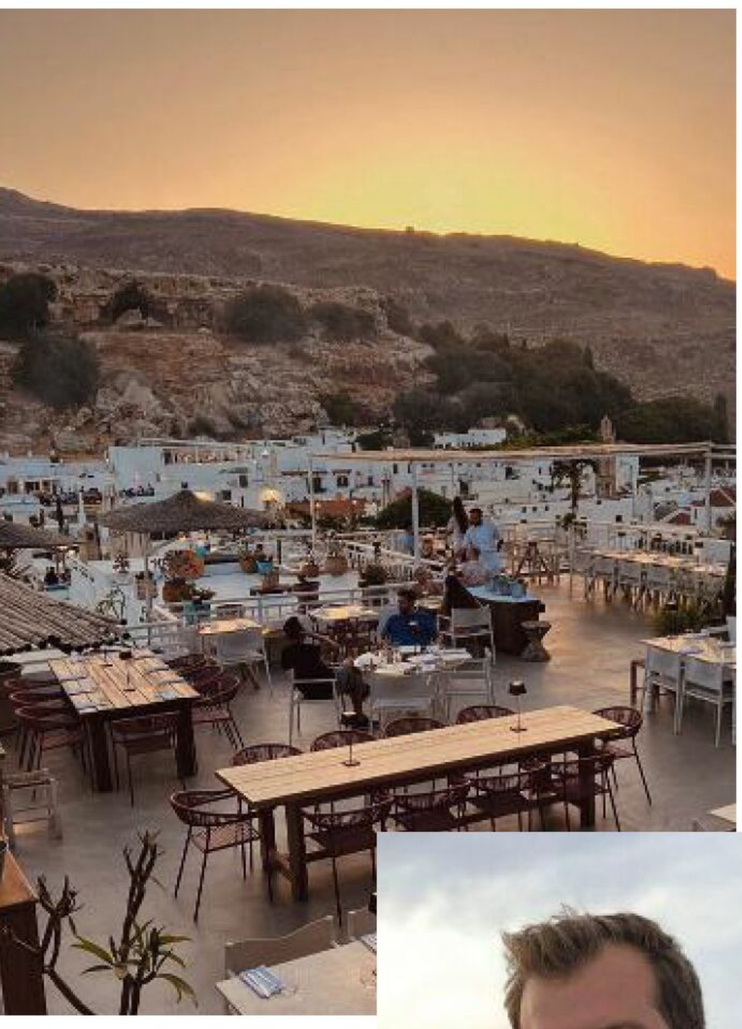
www.aretihoney.gr







SÜSSE MOMENTE
Tief in die Welt der Imkerei eintauchen: Aretis Angebot ist einzigartig auf Rhodos





STOLZ AUF DIE HEIMAT
Chef Stavros verwöhnt Gäste mit Zutaten, die er aus Groß-mutters Küche kennt

CÉSAR MEZE BAR, LINDOS

Mezze & Meer

Lindos ist ein Ort, der wirkt wie gemalt: strahlend weiße Häuser, enge Gassen, Esel, die im Schatten dösen und über allem die ehrwürdige Akropolis. Inmitten dieses Bilderbuchdorfs liegt ein besonders geselliger Restauranttipp: die Caesar Meze Bar. Auf der Rooftop-Terrasse mit Blick aufs Meer und den Tempel serviert das Team keine typische Taverne-Küche, sondern moderne Kunst auf Tellern, tief verwurzelt in der griechischen Seele. „Beef Tartare Keftedaki“ oder „Porchetta mit Oktopus und Kapernblättern“ sind nur ein kleiner Vorgeschmack. Für Chef Stavros erzählt jeder Bissen von Kindheitserinnerungen und Gerüchen in der Küche der Großmutter. Die Weinkarte? Eine Liebeserklärung an Griechenlands neue Winzer-Generation – mit Malagouzia, Assyrtiko und einem Chardonnay aus Rhodos. Was hier auf den Tisch kommt, ist eine Hommage an die Produkte, an die Insel, an das Teilen. Denn Meze heißt: Niemand isst allein.

www.caesarslindos.com

OSTREON BY DINORIS, RHODOS STADT

Fischverliebt in dritter Generation

Wenn eine Familie seit drei Generationen Fisch serviert, der schmeckt, als wäre er eben noch durchs Wasser geglitten, spricht sich das herum. Deshalb ist die Antwort vieler Einheimischer, wo es in Rhodos Stadt denn das beste Seafood gibt, eindeutig: bei Giorgos Dinoris. Er führt mit dem Ostreon heute das Erbe seines Großvaters weiter, der 1967 in der Altstadt mit einem kleinen Fischrestaurant begann. Heute ist es in die Neustadt gezogen – aber sein Herz schlägt wie früher. Die Speisekarte folgt dem Fang des Tages. Klassiker wie „Simiako Skordato“ – Baby-Shrimps, die es nur rund um die Insel Symi gibt – treffen auf Spezielles wie Feuerfisch. Der Raubfisch ist ökologisch problematisch, kulinarisch aber überzeugend. Nachhaltigkeit durch Genuss, sozusagen.

ostreon.dinoris.com





ÖKO-LOGISCH
Das Ostreon kocht fangfrisch – gerne auch mit invasiven Arten wie dem Feuerfisch

WEITERE TIPPS:

NOMAD, RHODOS STADT
Moderne Zeitreise

Nomad öffnete seine Pforten 2022 in einem Herrenhaus aus dem 15. Jahrhundert in der mittelalterlichen Altstadt von Rhodos. Das Herzstück des Restaurants ist der Essbereich, ein großer Sonnenhof, der diese besondere, mittelalterliche Aura mit einer romantischen Atmosphäre unter dem Sternenhimmel verbindet.
www.nomadgastronomy.gr

PLATANOS TAVERNA, LACHANIA
Geheimtipp

Das kleine Dorf Lachania befindet sich auf einer Anhöhe mit Blick aufs Meer im südlichen Teil der Insel. Von vielen begeisterten Besuchern aus Zufall bei der Durchreise entdeckt, gilt die Platanos Taverna mit ihren authentischen griechischen Gerichten als wahrer Geheimtipp. Der schattige Hof eignet sich perfekt für eine kleine Siesta.
platanostaverna.com

MAVRIKOS, LINDOS
(Hollywood)Sterneküche

Küchenchef Dimitri Mavriko ist nicht nur in Lindos, sondern in ganz Griechenland bekannt. Mit einer langen Tradition und dem Äquivalent eines griechischen Michelin-Sterns serviert das Restaurant Mavrikos seinen Gästen sowohl traditionelle rhodische Küche als auch innovative Neukreationen. Vom Erfolg (der übrigens weder Website noch Social Media braucht) zeugen auch die Fotos aller Stars an den Wänden, die das Restaurant bereits besuchten. Darunter Sophia Loren und Barbra Streisand.

LINDIAN VILLAGE RESORT
Grün übernachten und schlemmen

Eingebettet in die Natur des Inselsüdens, verbindet das Lindian Village all inclusive Resort griechische Leichtigkeit mit verantwortungsvollem Luxus. Gäste pflücken frische Kräuter im hauseigenen Garten, verarbeiten lokale Zutaten im Kochkurs mit den Küchenchefs, entspannen am Pool, während die Kleinen an Kinderprogrammen mit Umweltfokus teilnehmen.
www.lindianvillage.gr

ESTATE ANASTASIA, PARADISI
Rebentour auf Griechisch

Mitten in den Weinbergen erforscht man im Estate Anastasia Griechenlands Anbaumethoden, die später bei der ausführlichen Weinverkostung den Gaumen schmeicheln. Ein Kochkurs mit lokalen Zutaten sowie das gesellige, mehrgängige Meze-Menü mit Blick auf die Weinreben runden die Tour ab.
www.estateanastasia.com

ANZEIGE

KÖSTLICHE KOMBI

Der ideale Begleiter eines aktiven Lifestyles ist ein proteinreicher Speiseplan. Auf diesen gehören die würzigen Hüttenkäsetaler – idealerweise zusammen mit den YoPRO High Protein Drinks in neuen Sorten

Hüttenkäsetaler

Vorbereitungszeit: ca. 15 min
Wartezeit: ca. 10 min
Backzeit: ca. 20 min

Zutaten für 2 Personen

100 g Kirschtomaten
50 g Haferflocken
200 g körniger Frischkäse
50 g Reibekäse, 1 Ei
1/2 TL Kräuter der Provence
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Stengel glatte Petersilie zum Garnieren

Außerdem:
YoPRO High Protein Drink (Vanille-Cookie- oder Mango-Geschmack)

1 Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Kirschtomaten waschen und vierteln. Haferflocken im Blitzhacker zu Mehl verarbeiten. Tomaten und Hafermehl mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Etwa 10 Minuten quellen lassen.

3 Die Käsemasse in 6 Häufchen mit Abstand zueinander auf dem Backblech verteilen und leicht flachdrücken. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die fertigen Käsetaler damit bestreuen und lauwarm genießen.

TIPP: Der YoPRO High Protein Drink mit Vanille-Cookie- oder Mango-Geschmack schmeckt super dazu.

Foto: Burda Food Agency/Katrin Winner

Jetzt probieren!

Ab sofort gibt es die YoPRO High Protein Drinks in den zwei neuen Sorten Vanille-Cookie- und Mango-Geschmack. Mit Magnesium und Vitamin B9 passen sie perfekt zu einem aktiven Alltag* – und zu Käsetaler sowieso!

*Proteine tragen zur Erhaltung und zu einer Zunahme von Muskelmasse bei. Vitamin B9 (Folat) trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

eatbetter
Die Plattform für gesunde, nachhaltige und einfach leckere Rezepte

TRADITION TRIFFT MODERNE

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND: DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-PROFIS AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE ERKLÄRT UNS GASTGEBER **VASSILI MARKUDIS** VOM RESTAURANT „PANORAMA“ IN STUTTGART-FELLBACH DEN HERZSCHLAG DER NEUEN GRIECHISCHEN KÜCHE





„Leichtigkeit, Sonne, frischeste Zutaten, immer ein gutes Glas Wein dazu – ahhhh, wenn ich die griechische Inselküche denke, geht mir das Herz auf. Sie macht einfach glücklich! Man spürt die Liebe, die in den Gerichten steckt, mit jedem Bissen. Ich bin zwar in Deutschland geboren, aber die Wurzeln meiner Familie liegen in Thessaloniki. Als ich vor Jahren mit meiner Frau auf unserer Lieblingsinsel Santorini Urlaub machte, kam mir die Idee für unser Restaurant. Wir lernten dort unseren jetzigen Chefkoch kennen und wir teilten sofort die Vision, die Seele dieser wunderbaren Küche zu erhalten, sie aber aufs nächste Level zu heben. Viele denken ja immer noch an stark Frittiertes, viel Öl, schwere Schmorgerichte, wenn sie zum Griechen gehen; dabei kommt sie heutzutage viel leichter und moderner daher. Nehmen wir unser Moussaka – das vollmundige Ofengericht mit Hackfleisch kann man dekonstruieren, indem man die Aubergine halbiert im Ofen gart, darüber geben wir Pulled Beef und ein Espuma von der klassischen Béchamelsauce. Ein Gedicht. So bleibt die Tradition bewahrt, wird aber neuzeitlich interpretiert. Wunderbar! Unsere Gäste lieben auch das traditionell geschmorte Lamm – wir Griechen essen ja viel Lamm und Ziege –, das wir mit einer leichten Jerusalem-Artischockencreme und wildem Blattgemüse servieren. Es ist so butterzart und intensiv im Aroma, durch die Begleiter aber viel leichter als Oma es auf den Tisch brachte. Mein persönliches Herzensgericht! Hausmannskost neu aufgekocht. Das ist der Trend unserer Zeit. Man kann das ebenso gut an unserer Baklava erklären – eines unserer Signature-Gerichte: Die orientalische Küche tränkt das Gebäck in Sirup und verwendet Walnüsse dafür. Wir nehmen edlere Pistazien stattdessen und schichten den Filoteig wie einen Burger mit Pistazienhack und -creme, toppen das Ganze noch mit Pistazienstaub und reichen den Sirup extra in einer Sauciere.

„Das meine ich mit ‚next Level‘ – das Herz geht nicht verloren, man findet die richtige Balance, dass die gewohnt guten Aromen konserviert werden.“

Haben Sie schon mal gebackenen Knoblauch statt frischem gekostet? Wir kochen nur damit. Einfach ganze Knollen im Ofen schwarz werden lassen – dadurch bekommen sie eine so verführerische Süße und Tiefe, das vordergründig Scharfe ist vollkommen verflogen und die Zehen schenken jedem Gericht eine milde Würzung. So gut! Sie werden ihn nicht mehr anders verwenden wollen. Und auch darum geht in der aktuellen griechischen Küche: Neue Aromen zu kosten – natürlich gemeinsam, alle an einem großen Tisch gesellig versammelt. Alle teilen, alle genießen. Was könnte es Schöneres geben?“

Clarissa Sponholz-Schmarje

Fotos: Panorama Restaurant Stuttgart (2)/Julius Gnoth, privat

Jetzt Vorteil sichern und online bestellen:
www.gartentraeume-abo.de

ab 11.7. im Handel

Willkommen im Sommergarten

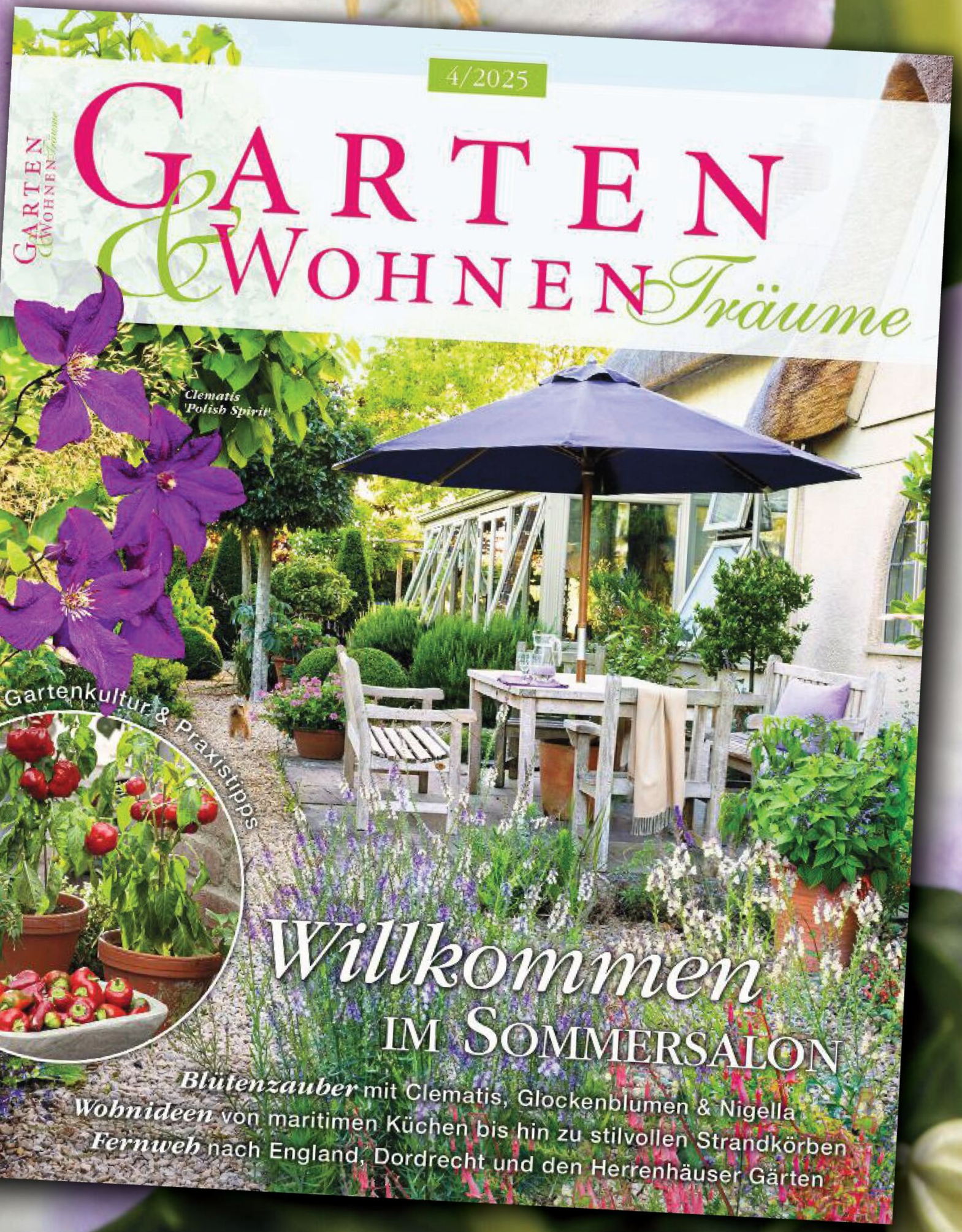


Foto: Image Professionals/Green Solutions

REZEPT-REGISTER

Artischocken-Risotto 74
Bifteki mit Paprika-Reis 38
Titelrezept Bunte Souvlaki & gegrillte Spitzpaprika mit Feta 37
Dorade mit Kartoffelsalat Greek Style 54
Fava-Dip und weißer Tarama mit Kaviar 19
Feta auf Melone 62
Feta aus dem Ofen 62
Feta im Filoteig 62
Feta mit Salat 62
Feta-Pancakes mit Honig, Joghurt und Mandeln 88
Garnelen-Feta-Pfanne mit Orzo 56
Gefüllte Nudeltäschchen auf griechischem Joghurt 37
Gefüllte Tomaten 76
Gefüllte Weinblätter 19
Gezupfte Lammschulter auf Tomaten-Kritharaki 34
Gigantes Plaki 18
Griechische Pizza mit jungen Artischocken 74
Grießcremeschnitten mit Filoteig (Bougatsa) 88
Grundrezept Gefüllte Weinblätter (Dolmades) 21
Hähnchenspieße mit Kartoffelspalten 34
Halloumi-Burger 75
Im Paprika-Tomaten-Sud geschmorte Calamari 56
Joghurt mit Honig, Melone und Pistazien 80
Joghurt-Mousse mit Aprikosenkompott 89
Kalbsleber, Salbeibrösel und Kartoffelstampf 36
Kichererbsenfrikadellen (Pitaroudia) 76
Knoblauch-Rosmarin-Drumsticks aus dem Ofen 36
Knusper-Calamari in der Maismehl-Panade 54
Knusprige Kadaifi-Fruchtspieße 89
Lamm-Pita mit Halloumi-Streuseln 38
Linsen-Walnuss Salat mit Rosinen und Petersilie 19
Linsensuppe mit Schnittlauchöl und Brotbröseln 18
Loukoumades 89
Makkaroni mit Spinat und Joghurtsauce 75
Marinierter Oktopus vom Grill 55
Mascarpone-Joghurt-Creme mit Mandelkrokant 80
Meeresfrüchte-Teller 55
Melitzanosalata mit eingelegten Peperoni 18
Moussaka mit Lammhack und Süßkartoffeln 34
Müsli-Eis-Pops 80
Orzo mit Huhn und Oliven 37
Panierte Zucchinibällchen 75
Pikanter Zucchinikuchen 80
Pita-Wrap mit Garnelen und Joghurt-Dip 55
Saganaki mit Pfirsich, Zwiebel und Basilikum 74
Schmortopf mit Tomaten, Oliven und Kaninchen 35
Shrimps-Souvlaki mit Zitronen-Zaziki 54
Sommergemüse-Gyros 76
Stifado vom Schwein 35
Traditionelle Hühnersuppe mit Reis, Ei und Zitrone 38
Walnusskuchen (Karidopita) 88
Wolfsbarschfilet auf Fenchel-Nektarinen-Salat 56
Zitronentarte mit griechischem Joghurt 80

Titelmotiv: StockFood Studios/Jorma Gottwald



IMPRESSUM
Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin: Anja Hanke
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Gabi Mraz
Redaktion Print + Online:
Leon Bittmann (Praktikant), Emma Challouf (Werkstudentin),
Svea Dohrwardt (Volontärin),
Mandy Giese (Bildredaktion), Christina Hofer
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.),
Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.),
Clarissa Schmarje-Sponholz (fr.)
Fotografie: Jorma Gottwald
Foodstyling/Rezeptautorin: Katja Baum
Styling: Krisztina Zombori
Repro: Florian Kraft
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger,
Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel.: +49 89 92500
www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Product Management: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Alexander Gabler, Tel.: +49 40 41314224
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,
Postfach 290, 77649 Offenburg, Tel.: +49 781 6396535,
E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.
Bestell-Hotline: +49 781 6396535,
zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
Tel.: +49 781 6396100, Fax +49 781 6396101
E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC/04-32-0832
www.pefc.de

magazin

Lust auf Genuss

LUST AUF MEE(H)R? HIER WEHT FRISCHER NORD-WIND DURCH DIE KÜCHE



Vielfalt de luxe: Backfisch mit Süßkartoffel-Pommes (u.), Salzwiesen-Lammkrone mit Birnen-Speckbohnen (o. re.) und Buttermilch-Waffeln mit Marzipan und Kirschen (u. re.)



Meer sehen, Salz schmecken, Wind spüren – die **Nordic Cuisine** machts möglich. Zwischen Hamburg, Helsinki und der rauen See entstehen Gerichte, die ehrlich, klar und vielseitig sind. Feiner Fisch, zartes Lamm, aromatische Kartoffel: Tradition trifft Kreativität, Fisch trifft Gemüse, Heimat trifft Fernweh. So schmeckt der Norden.



Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (2), Silke Zander (1)

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! **Ab 20. 8. 2025 an der Kasse Ihres Supermarktes**

Seit 50 Jahren die Nr. 1

Sommergenuss

Gestalten Sie Ihren Garten mit Profi-Tipps für mehr Raumgefühl. Dazu gibt‘s Ideen für nachhaltige Dachbegrünung. Freuen Sie sich auf mediterrane Zitrusfrüchte, Sträucher in Blau und heilkräftigen Holunder.
Extra: **Leckere Grillrezepte für den Sommer!**



Hier geht’s direkt zum Abo:

garten-abo.de