

Anton Heinzinger



# Griechisch kochen

## Einfach und delikatz

Ratgeber – Die kleinen Koch-Ratgeber – Die kleinen Koch-Ratgeber – Die kleinen Koch-



Ein Kochbuch für anspruchsvolle Hobbyköche

Anton Heinzinger



# Griechisch kochen

## Einfach und delikat

Ratgeber – Die kleinen Koch-Ratgeber – Die kleinen Koch-Ratgeber – Die kleinen Koch-



Ein Kochbuch für anspruchsvolle Hobbyköche

Anton Heinzinger

# **Griechisch kochen - Einfach und delikat**

**Köstliche Rezepte für Feinschmecker aus der griechischen Küche - Kochbuch aus der  
Reihe "Die kleinen Koch-Ratgeber"**

BookRix GmbH & Co. KG  
81675 München

# Einige Anmerkungen zur griechischen Küche

Die griechische Küche hat eine jahrtausendealte Geschichte. Antike Texte geben Kunde von den Wurzeln dieser Tradition. So ist bereits einige Jahrhunderte vor Chr. die Verwendung von Feigen, Quitten und Granatäpfeln ebenso dokumentiert wie Ziegenfleisch, Gerste und Reis.

Die drei Hauptelemente einer antiken Mahlzeit waren Brot oder ein Brei aus Getreide, eine Sauce mit Gemüse, Fisch oder Fleisch, und nicht zuletzt Wein. Belegt ist auch die Verwendung fremdländischer Gewürze. Wohl eine der wichtigsten kulinarischen Errungenschaften dieser Epoche dürfte die Kultivierung der Olive sein, die auch noch in der heutigen griechischen Küche große Bedeutung hat.

Was über die lange Zeit erhalten geblieben ist, zieht sich wie ein roter Faden durch die griechische Esskultur: In dieser Küche ist es verpönt, den Geschmack der Hauptzutaten durch starkes Würzen zu überdecken.

Die charakteristischen Zutaten der abwechslungsreichen, mediterran überprägten Landesküche Griechenlands sind viel Gemüse, orientalische Gewürze und Wildkräuter, Zitronen und Olivenöl. Auch Lamm- und Ziegenfleisch, Meeresfrüchte und Fisch, Joghurt und Käse werden - je nach Region - auf die verschiedenste Art und Weise zubereitet.

Ausgeprägt ist auch der saisonal unterschiedliche Speisezettel. So glänzt die winterliche Küche Griechenlands mit zahlreichen Suppen, Schmorgerichten und Eintöpfen. Doch wer die griechische Küche wirklich kennenlernen will, sollte sein Augenmerk nicht so sehr auf die Gerichte legen, die in den Restaurants angeboten werden. Denn die Speisen, wie ich die Griechen nach Familientradition in ihren Küchen zu Hause zubereiten oder dort kreativ neu schaffen, lassen die griechische Küche erst leben.

Es würde den Rahmen dieses kleinen Büchleins sprengen, wollte man die Entwicklung der griechischen Küche von ihren Anfängen bis in die Jetztzeit im Einzelnen beschreiben. So war Griechenland im frühen Mittelalter Teil des byzantinischen Reichs, wodurch die Küche sowohl römische, als auch griechische Elemente erhielt. Aromatisiert die Speisen bereits damals mit exotischen Gewürzen.

Als Gemüse eingeführt wurde seinerzeit die aus Indien stammende Aubergine, die aus der heutigen griechischen Küche nicht mehr wegzudenken ist. Der Spinat fand seinen Weg aus Persien hierher, und die Kultivierung von Orangen und Zitronen wurde intensiv vorangetrieben.

Reichlich gesüßte, oft mit Zuckersirup getränkte Speisen dieser Epoche erfreuen sich auch noch heute großer Beliebtheit. Auch der Brauch, Blätter mit den verschiedensten Inhalten zu füllen, stammt aus dieser Zeit. Man denke dabei nur an die legendären gefüllten Weinblätter.

Eine wichtige Errungenschaft der byzantinischen Küche ist die Verwendung der Gabel als Essbesteck, was sich erst relativ spät in Europa verbreitete.

Nach dem Zerfall des byzantinischen Reiches gab es wechselnde italienische und osmanische Einflüsse. So geht zum Beispiel die Beliebtheit von Pasta-Gerichten in einzelnen Landesteilen auf italienische Einflüsse während dieser Zeit zurück.

Die Verwendung von Joghurt, das Schichten und Ausbacken von Fleisch und Gemüse, und geschichtete Süßspeisen wie Baklava sind dagegen osmanischen Ursprungs. Und auch der Kaffee, der im 15. Jahrhundert eingeführt wurde, ist ein Geschenk der osmanischen Herrschaftsperiode.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die in früheren Zeiten mehr vegetarische Küche Griechenlands zu einer eher fleischlastigen Küche. Schweinefleisch, das es früher meist nur im Winter gab, kommt jetzt während des ganzen Jahres auf den Tisch. Und auch Rindfleisch, das es in früheren Zeiten so gut wie überhaupt nicht gab, hat jetzt seinen Stammpplatz auf dem Speisezettel.

**Die Grundzutaten griechischer Speisen:**

**Griechisches Brot:** Hauptnahrungsmittel der griechischen Küche. Man stellt es in den verschiedensten Varianten aus Weizen, Gerste oder Mais her.

**Gemüse:** Genießt einen hohen Stellenwert. Viele Gerichte werden ausschließlich aus Gemüse zubereitet oder bestehen hauptsächlich daraus. Zucchini, Tomaten, Auberginen, Artischocken, Gurken, grüne Erbsen und auch Bohnen (grün und getrocknet), finden dabei Verwendung. Vieles wird dabei auch als Salat gegessen.

**Wildgemüse und Wildkräuter:** Rauke, Borretsch, Brennessel, Löwenzahn, Feldsalat, Zichorie, Lauch, und Mangold, Oregano, Minze und Senf, um nur einige zu nennen.

**Getreide und Hülsenfrüchte:** Weiße Bohnen, Linsen, Erbsen, Bulgur (vorgegartes Grieß aus Hartweizen).

**Fisch:** Fisch ist in der griechischen Küche sehr wichtig: Verwendet werden unter anderem Sardinen, Meerbarben, Schwertfisch und Makrele. Kalmar und Oktopus gehören ebenso dazu wie frische Muscheln.

**Fleisch:** Es gibt Lamm- und Ziegenfleisch, Schweinefleisch und Geflügel, Rindfleisch und Kaninchen, die auf verschiedenste Art und Weise zubereitet werden.

**Käse:** Zum Beispiel Mizithra (Frischkäse), Feta (Salzlakenkäse), Kefalotiri (Hartkäse), und nicht zuletzt der in ganz Griechenland verbreitete Graviera, ein Hartkäse.

**Joghurt:** Wird nicht nur aus Kuhmilch, sondern aus Ziegen- bzw. Schafsmilch hergestellt. Der griechische Joghurt ist dicker als der hierzulande hergestellte, da er durch Abtropfen in einem Tuch entwässert wird.

**Kräuter:** Hauptsächlich Oregano, aber auch Minze, Lorbeer, Dill, Petersilie und Thymian.

**Gewürze:** Nelken und Piment, Vanille und Zimt, Mastix und Anis. Scharfe Gewürze setzt man in Griechenland eher sparsam ein. Dazu gehören Pfeffer, gewisse Paprikavarianten, Peperoni, vereinzelt auch Chili.



# Häppchen (Mezze), Suppen, Soßen und Salate

## Knoblauchhähnchen am Spieß - Kota me Skortho



### Das sind die Zutaten für 6 Spieße:

- 6 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut und Knochen)
- 6 Zehen Knoblauch (Schälen Sie die Zehen und zdrücken Sie sie in einem Mörser oder in einer Knoblauchpresse)
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- Saft von zwei Zitronen (frisch gepresst)
- 8 Essl. Olivenöl
- 6 Essl. frische grüne Petersilie, fein gehackt

### So bereiten Sie die Spieße zu:

Schneiden Sie die Brustfilets in 2,5 cm große Stücke, und legen Sie sie in eine flache Schüssel. Vermischen Sie in einem eigenen Gefäß Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer und Salz. Gießen Sie die Marinade über die Hähnchenstücke (Das Fleisch muss vollständig von der Marinade bedeckt sein).

Marinieren Sie die Stücke 2-4 Stunden lang im Kühlschrank. Wenden Sie das Hühnerfleisch während dieser Zeit mehrmals.

Verteilen Sie die gehackte Petersilie auf einem großen Teller. Teilen Sie die abgetropften Fleischstücke in sechs gleiche Portionen. Stecken Sie die Stücke auf sechs hölzerne Spieße. Wenden Sie die fertigen Spieße in der Petersilie, bis alles Hühnerfleisch damit bedeckt ist.

### Tipp:

**Wenn Sie die Holzspieße 30 Minuten lang in Zitronensaft ziehen lassen, brennen sie unter dem Grill nicht an. Außerdem verleihen sie dem Fleisch von innen ein zusätzliches Aroma.**

Legen Sie die Spieße auf einen gefetteten Rost. Grillen Sie sie im vorgeheizten Grill 5-10 Minuten lang. Die Fleischstücke sollen außen goldbraun und innen gar sein.

Wenden Sie die Spieße häufig, und bestreichen Sie sie zwischendurch noch einmal mit der übrigen Marinade. Dadurch bekommt das Fleisch ein noch intensiveres Aroma.

- Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten
- Marinierzeit: 2-4 Stunden
- Garzeit der Spieße: 5-10 Minuten

Wenn Sie die Menge entsprechend anpassen, und ausreichend Beilagen dazu reichen, können Sie die Spieße auch als Hauptgericht servieren.

**Nudelauflauf - Pastitsio**

Ohne Zweifel stammt der Name dieses Gerichts aus dem Italienischen. Allerdings ist die Methode, Fleisch und Nudeln im Ofen zu überbacken, auf jeden Fall griechischen Ursprungs. Die Zutaten des nachfolgenden Rezepts sind für 8-10 Personen berechnet.

**Das sind die Zutaten für die Füllung:**

- 1000 g mageres Hackfleisch vom Rind
- 1 kleine Zwiebel (geschält und fein gewürfelt)
- 1 gehäufter Essl. Butter
- 1 Zehen Knoblauch (geschält und in einem Mörser bzw. in einer Knoblauchpresse zerdrückt)
- 2 Teel. Salz
- 1/2 Teel. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- Etwas frische grüne Petersilie (fein gehackt)
- 1/2 Tasse Weißwein
- 2-3 mittelgroße, reife Tomaten oder eine Dose geschälte Tomaten
- Eiweiß von zwei Eiern (siehe auch die Zutaten für die Sauce)

**Das sind die Zutaten für die Sauce:**

- 1/2 Tasse Butter
- 3/4 Tasse Mehl
- 4 Tassen kochende Milch
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- Nach Geschmack auch ein wenig frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Tasse geriebener Käse (Kefalotiri-Käse, ersatzweise Hartkäse wie z. B. Pecorino)
- 2 Eier
- 2 Eidotter

**Kleine Käsekunde**

**Kefalotiri-Käse** stammt von der griechischen Insel Kefalonia. Man stellt ihn aus Ziegen- oder Schafsmilch oder aus einer Mischung von beiden her.

Dieser Hartkäse eignet sich gut zum Grillen oder Braten, da er nicht so leicht schmilzt.

In Geschmack und Konsistenz ähnelt er dem italienischen „Pecorino“, durch den er leicht ersetzt werden kann.

### **Das sind die Zutaten zum Auflauf:**

- 500 g Makkaroni
- 1 Essl. Salz
- 2 Essl. Butter
- 1 Tasse geriebener Käse (Kefalotiri-Käse oder anderer Hartkäse, z. B. Pecorino)

### **Und so bereiten Sie den Auflauf vor:**

#### **Die Füllung:**

Brühen Sie die frischen Tomaten kurz mit kochendem Wasser ab, entfernen Sie die Stielansätze, und ziehen Sie die Haut der Früchte ab. Schneiden Sie sie in kleine Stücke. Oder schneiden Sie die Dosentomaten klein, nicht ohne vorher die Stielansätze entfernt zu haben.

Lassen Sie die Butter in einer ausreichend großen Pfanne schmelzen, und braten Sie darin zuerst die Zwiebeln goldgelb an, danach das Hackfleisch. Geben Sie jetzt die anderen Zutaten außer dem Eiweiß dazu, und lassen Sie die Mischung bei kleiner Hitze etwas köcheln. Lassen Sie anschließend alles ein wenig auskühlen, und rühren Sie das Eiweiß unter die Mischung.

#### **So bereiten Sie die Sauce zu:**

Schmelzen Sie die Buttermenge in einer anderen Pfanne, und mischen Sie das Mehl hinein. Rühren Sie etwa eine Minute lang, und gießen Sie dann die Milch dazu. Rühren Sie (am besten mit einem Schneebesen), so lange, bis die Sauce glatt ist.

Würzen Sie mit Pfeffer, Salz und ggf. mit der Muskatnuss. Nehmen Sie jetzt die Pfanne von der Kochstelle, und geben Sie unter andauerndem Rühren die Eidotter, die Eier und den geriebenen Käse dazu.

#### **Und so stellen Sie den Auflauf her:**

Kochen Sie die Makkaroni in Salzwasser bissfest. Seihen Sie sie ab, und geben Sie sie zurück in den Topf. Geben Sie die Butter auf die Nudeln, und vermengen Sie alles gründlich.

Streichen Sie eine Gratinform mit Butter aus, und richten Sie eine Hälfte der gekochten Makkaroni darin an. Bestreuen Sie die Nudeln mit etwas Käse, und verteilen Sie die Fleischmasse gleichmäßig darauf. Schichten Sie danach die andere Hälfte der Makkaroni darauf.

Übergießen Sie das Ganze mit der Käsesauce, und bestreuen Sie den Gratin mit dem übrigen Käse. Backen Sie ihn auf der mittleren Schiene des Backofens bei etwa 200 °C 45 Minuten lang bzw. so lange, bis die Oberseite goldgelb geworden ist.

Lassen Sie den Gratin 20 Minuten lang ruhen, und schneiden Sie ihn vor dem Servieren in Vierecke. Und wenn Sie die Portionen entsprechend groß wählen, können Sie den Pastitsio auch als Hauptgericht servieren,

### **Gefüllte Weinblätter - Dolmadakia me risi**



### **Das sind die Zutaten:**

- 500 g Zwiebeln (geschält und fein gewürfelt)
- 1 Tasse Langkornreis (z. B. die Sorte Patna)
- Nach Geschmack: Eine Tasse Korinthen



- 1 Teel. frische, gehackte Minzblätter bzw. Dillkraut
- 1 Tasse heißes Wasser
- Nach Geschmack: 2 Essl. Pinienkerne
- 1 Essl. Salz
- 1/4 Teel. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Ca. 50 frische, bzw. 500 g konservierte Weinblätter
- 1 Tasse Olivenöl
- Saft einer Zitrone

Blanchieren Sie frische Weinblätter 3 Minuten lang in kochendem Salzwasser, und lassen Sie sie anschließend abtropfen und abkühlen. Konservierte Blätter sollten Sie vor dem Gebrauch unbedingt mit kaltem Wasser abspülen. Haben Sie aber die Wahl, sollten Sie frische Blätter vorziehen, denn diese schmecken noch ein wenig aromatischer.

#### **So bereiten Sie die Füllung für die Dolmadakia zu:**

Braten Sie die Zwiebeln in einer Pfanne in etwas Olivenöl an. Geben Sie den Reis dazu, und braten Sie unter Rühren 5 Minuten lang weiter. Fügen Sie jetzt die anderen Zutaten außer dem Olivenöl, den Weinblättern und dem Zitronensaft hinzu. Lassen Sie die Mischung noch etwa 5 Minuten lang köcheln, ehe Sie sie abkühlen lassen.

#### **Und so stellen Sie die Dolmadakia fertig:**

Legen Sie die Weinblätter mit der Oberseite (das ist die glatte Seite) nach unten auf ein Küchenbrett. Geben Sie auf jedes Blatt einen gehäuften Teelöffel der Füllung. Schlagen Sie die Blätter beidseitig ein, und rollen Sie sie von der Stängelseite her auf. Rollen Sie dabei locker, damit der Reis noch Platz zum Aufquellen hat.

Schichten Sie die fertigen Rollen in eine flache Pfanne. Übergießen Sie sie mit einer Mischung aus dem Zitronensaft, dem warmen Wasser und dem Olivenöl. Legen Sie einen flachen Teller auf die Röllchen, damit sie sich während des Garvorgangs nicht öffnen können.

Legen Sie einen Deckel auf die Pfanne, und lassen Sie die Röllchen bei schwacher Hitze etwa eine Stunde lang köcheln. Lassen Sie die Dolmadakia in der Pfanne abkühlen, und bringen Sie sie mit Joghurt auf den Tisch.

### **Weiß-Bohnen-Suppe - Fassoláda**

Diese Suppe ist ein griechisches Nationalgericht. Prägend für ihren Geschmack ist Tomate und reichlich Olivenöl.

#### **Das sind die Zutaten zur Fassoláda:**

- 200 g getrocknete weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Selleriestange mit Grün
- 2 -3 Karotten
- 6 Essl. Olivenöl
- 1-2 Essl. Tomatenmark
- 1 Stängel Bohnenkraut
- 3 Essl. frische grüne Petersilie, fein gehackt
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

#### **So bereiten Sie die Bohnensuppe zu:**

Brausen Sie die Bohnen kalt ab, und weichen Sie sie über Nacht (8-12 Stunden lang) in reichlich kaltem Wasser ein. Gießen Sie am folgenden Tag das Einweichwasser ab, und lassen Sie die Bohnen in einem Sieb abtropfen.

Kochen Sie die Bohnen in 1 1/4 l nicht gesalzenem Wasser 1 1/2 - 2 Stunden lang, bis sie weich sind. Schöpfen Sie den dabei entstehenden Schaum mehrmals ab. Bereiten Sie eine Stunde vor dem Ende der Garzeit die übrigen Zutaten vor.

Schälen Sie die Zwiebel, und würfeln Sie sie fein. Bürsten Sie die Selleriestange unter fließendem Wasser ab, und schneiden Sie sie in Scheibchen. Hacken Sie das Selleriegrün. Putzen Sie die Karotten, und schneiden Sie sie in Scheiben.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, und braten Sie darin die gewürfelte Zwiebel, bis sie glasig ist. Geben Sie das geschnittene Gemüse dazu, und braten Sie es zusammen mit der Zwiebel an. Geben Sie alles - samt dem Bratöl - zu den Bohnen. Verrühren Sie das Tomatenmark mit ein wenig Wasser, und geben Sie es ebenfalls zu den Bohnen.

Vermischen Sie alles gut, und geben Sie das Bohnenkraut zu den Bohnen. Bestreuen Sie die Suppe mit der gehackten Petersilie, und

lassen Sie die Bohnen fertig garen. Nehmen Sie am Ende das Bohnenkraut aus dem Topf, und schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

### **Suppe mit Fleischklößchen und Eier-Zitronensauce - Youvarlakia soupa avgholemeno**

**Das sind die Zutaten für 4-5 Portionen Suppe und Fleischklößchen:**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel (schälen Sie die Zwiebel, und reiben Sie sie anschließend fein)
- 1/4 Teel. schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1 Teel. Salz
- 2-3 Essl. frische grüne, fein gehackte Petersilie
- 1/2 Tasse Reis (Langkornreis, z. B. die Sorte Patna)
- 1 Ei (verschlagen Sie das Ei ein wenig mit einer Gabel)
- 2 Essl. Mehl
- Saft einer ganzen Zitrone
- 4 Tassen Wasser oder Brühe (Gemüsebrühe, Fleischbrühe oder Hühnerbrühe, auch Fertigprodukt)
- 1 Tasse Tomatensaft
- 1/4 Tasse Butter

**Das sind die Zutaten für die Zitronensauce:**

- 2-3 Eier
- Saft einer ganzen Zitrone
- 2 Essl. Wasser

#### **So bereiten Sie das Gericht zu:**

Vermischen Sie das Hackfleisch mit dem Reis, dem Ei, der geriebenen Zwiebel und der gehackten Petersilie. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer, und kneten Sie die Mischung gut durch.

Formen Sie kleine Kugeln mit etwa zwei Zentimeter Durchmesser aus der Hackfleischmasse, und wälzen Sie die fertigen Kugeln in Mehl.

Bringen Sie jetzt die Brühe bzw. das Wasser zum Kochen, geben Sie den Tomatensaft, das Salz und die Butter dazu. Lassen Sie die Mischung kurz kochen.

Geben Sie jetzt die Hackfleischkügelchen und ggf. den übrigen Reis in die kochende Brühe. Legen Sie einen Deckel auf, und lassen Sie die Suppe bei schwacher Hitze eine halbe Stunde lang köcheln, bis die Hackfleischklößchen gar sind. Nehmen Sie die Suppe am Ende von der Kochstelle.

#### **So bereiten Sie die Eier-Zitronensauce zu:**

Verschlagen Sie die Eier mit dem Wasser. Geben Sie eine halbe Tasse der Suppe dazu und rühren Sie den Zitronensaft hinein.

#### **So stellen Sie das Gericht fertig:**

Gießen Sie die Eier-Zitronensauce unter langsamem Rühren in die heiße Suppe mit den Fleischklößchen. Rühren Sie so lange, bis die Eimasse geronnen ist. Bringen Sie die Suppe sofort auf den Tisch.

### **Griechischer Sommersalat - Salata therini**



#### Das sind die Zutaten:

- 2 Essl. Weißweinessig
- 6 Essl. Olivenöl
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1 Salatgurke (in Scheiben geschnitten)
- 3 Tomaten (in Scheiben oder Achtel zerteilt)
- 1 Zwiebel (geschält und in Ringe geschnitten)
- 2 grüne Paprikaschoten (in Ringe geschnitten)
- 150-200 g Feta-Käse (in kleine Würfel geschnitten)
- 20-25 schwarze Oliven
- Fein gehackte grüne Petersilie bzw. getrockneter Majoran

#### Kleine Käsekunde

Der griechische **Feta-Käse** wird aus Schafsmilch (auch Ziegenmilch) hergestellt. Bei der Produktion wird die Molke ohne Druck aus der Käsemasse entfernt. Gereift wird der sehr intensiv schmeckende Käse in Salzlake.

Der ursprünglich „Profatos“ (frisch) genannte Käse wurde im Jahr 1494 erstmals erwähnt.

Im 17. Jahrhundert wurde die italienische Bezeichnung „fetta“ (Scheibe), dafür übernommen, da der Käse vor der Lagerung in Salzlake in Scheiben geschnitten wird. Daraus entwickelte sich der Name „Feta“.

#### So bereiten Sie den Salat zu:

Stellen Sie die Salatsauce her, indem Sie den Weißweinessig mit dem Olivenöl, dem Salz und dem Pfeffer gut verquirlen. Richten Sie das geschnittene Gemüse in einer Schüssel an, und übergießen Sie es mit der Sauce. Garnieren Sie den Salat mit den Oliven und dem gewürfelten Feta, und bestreuen Sie alles mit gehackter Petersilie bzw. mit getrocknetem Majoran.

#### Knoblauchsauce - Skordalia

Das sind die Zutaten für 6 Portionen Sauce:

- 8 geschälte Knoblauchzehen
- 1 Teel. Salz
- 3 mittelgroße Kartoffeln (Kochen Sie die Kartoffeln frisch, und schälen und zerstoßen Sie sie, oder drücken Sie die noch warmen Knollen durch eine Kartoffelpresse)
- Alternative zu den Kartoffeln: 2 Tassen eingeweichte Semmelbrösel
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse Weißweinessig

#### **So bereiten Sie die Knoblauchsauce zu:**

Zerstoßen Sie die Knoblauchzehen in einem Porzellan- oder Steinmörser zusammen mit dem Salz. Verarbeiten Sie den Brei mit den Kartoffeln bzw. mit den eingeweichten Semmelbröseln zu einer homogenen Masse.

Fügen Sie nach und nach - unter ständigem Rühren - das Olivenöl und den Essig hinzu. Rühren Sie so lange, bis alle Flüssigkeit von den Kartoffeln aufgesogen worden ist, und die Sauce cremig geworden ist.

#### **Tipp:**

**Skordalia passt ausgezeichnet  
zu gekochtem oder gebratenem Fisch,  
gebackenen Auberginen oder Zucchini.**

#### **Variante mit Nüssen:**

Geben Sie zusammen mit dem Knoblauch eine halbe Tasse gemahlener Nüsse oder geschälter und gemahlener Mandeln in die Sauce.

#### **So bereiten Sie Knoblauchsauce im Mixer zu:**

##### **Geben Sie die folgenden Zutaten in den Mixbecher:**

- 3-4 Zehen Knoblauch (geschält)
- 1/2 Teel. Salz
- 2-3 Essl. Weißwein-Essig
- 1 Tasse eingeweichtes und ausgedrücktes Brot
- 1/2 Tasse Wasser
- 5 Essl. Olivenöl

Schlagen Sie die Masse, bis sie homogen und cremig geworden ist. Sollte sie am Ende noch flüssig sein, können Sie 1-2 Esslöffel Semmelbrösel einarbeiten.

#### **Salat aus weißen Bohnen - Fasolia salata**

##### **Das sind die Zutaten:**

- 500 g weiße Bohnen
- 2 Teelöffel Salz
- 1/2 Tasse Olivenöl
- Frisch gepresster Saft eine Zitrone bzw. 2 Esslöffel Weinessig
- Frische, gehackte Kräuter: Grüne Petersilie bzw. Dillkraut oder Minze
- Zwiebeln bzw. Lauchzwiebeln nach Geschmack

#### **So bereiten Sie den Bohnensalat zu:**

Weichen Sie die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht ein. Gießen Sie am nächsten Morgen das Einweichwasser ab.

Geben Sie die Bohnen, knapp mit kaltem Wasser bedeckt, zusammen mit dem Salz in einen Topf, und kochen Sie sie ca. 1 1/2 Stunden lang, bzw. so lange, bis sie weich sind. Lassen Sie sie anschließend gut abtropfen.

Verquirlen Sie in einer Schüssel das Öl und den Weinessig bzw. den Zitronensaft. Geben Sie die gekochten Bohnen in die Marinade,

und vermischen Sie alles gut. Geben Sie die gehackten Zwiebeln dazu, und lassen Sie die Bohnen in der Marinade kurz ziehen. Bestreuen Sie den Bohnensalat mit den gehackten Kräutern, bevor Sie ihn auf den Tisch bringen.

**Gurkensalat mit Joghurt und Knoblauch - Tzatziki**  
**Das sind die Zutaten:**

- 1 mittlere Salatgurke
- 1-2 Zehen Knoblauch (nach Geschmack auch ohne Knoblauch, oder aber bis zu 6 Zehen)
- 250 ml griechischer Joghurt (ist dieser nicht erhältlich, nehmen Sie je 125 ml Vollmilchjoghurt und 125 ml Sahnequark, damit der Salat nicht zu wässrig wird)
- 1-2 Essl. Olivenöl
- 1/2 Teel. Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1-2 Teel. Weißweinessig
- 1 Teel. frisches Dillgrün, fein gehackt

**So bereiten Sie Tzatziki zu:**

Waschen und schälen Sie die Gurke, und schneiden Sie sie sehr fein. Schälen Sie die Knoblauchzehen. und zerdrücken Sie sie in einer Knoblauchpresse oder in einem Mörser zu Mus.

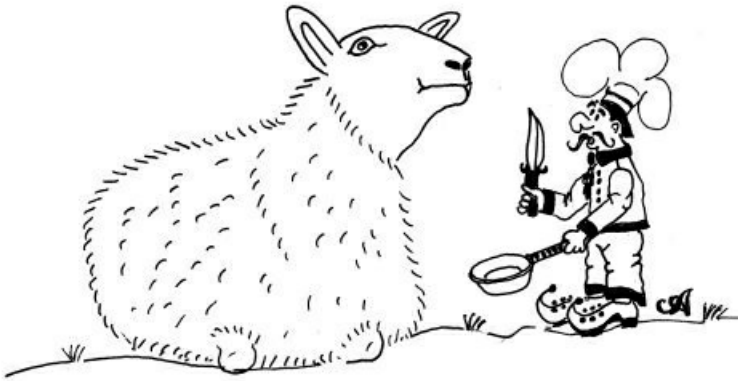
Verrühren Sie den Knoblauch und die übrigen Zutaten miteinander, und mischen Sie die geschnittene Gurke dazu. Schmecken Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer ab. Stellen Sie den Salat etwa eine Stunde lang kalt, damit sich der Geschmack voll entwickeln kann.

Das Gericht passt vorzüglich als würzige Beilage zu gebratenem bzw. gegrilltem Fleisch und zu gebackenen Auberginen oder Zucchini.



# Hauptgerichte

## Lammpastete - Tourta (aus Kreta)



### Die Zutaten für den Teig:

- 4 1/2 Tassen Mehl (Weizenmehl)
- 1 Teel. Salz
- 1/2 Tasse Butter
- 1/2 Tasse Rahm
- Etwas Milch
- 1 Hühnerei
- Sesamsamen

### So bereiten Sie den Teig zu:

Sieben Sie das Mehl zusammen mit dem Salz in eine Rührschüssel. Geben Sie die leicht erwärmte, weiche Butter dazu und verkneten sie alles (am besten mit einer Gabel). Geben Sie löffelweise Milch dazu, bis ein dicker Teig entstanden ist. Kneten Sie den Teig einige Minuten lang durch.

### Tipp:

**Der Teig ist fertig, sobald er sich von der Schüssel zu lösen beginnt.**

Teilen Sie den Teig in zwei Hälften und lassen Sie ihn 15 Minuten lang zugedeckt ruhen.

### Das sind die Zutaten für die Füllung:

- 1 Lammkeule (ca. 1500 g)
- 1 Tasse Wasser
- Ca. 2 Teel. Salz
- 6 Pfefferkörner
- Gehackte Minzblätter oder gemahlener Kümmel (nach Geschmack)
- 750 g Cottage-Cheese (Hüttenkäse)

## Kleine Käsekunde

**Cottage Cheese** ist ein körniger Frischkäse mit mildem Geschmack, der aus Kuhmilch hergestellt wird.

Er wird entwässert, aber nicht gepresst, sodass die Körner lose bleiben. Diese werden in der Regel gewaschen, um die Säure zu reduzieren.

Der Name ist erstmals im Jahr 1831 nachgewiesen. Vermutlich kommt er daher, dass der Käse früher in „Cottages“ (Hütten), aus der Restmilch der Butterherstellung produziert wurde.

Ein guter Ersatz ist „Hüttenkäse“, der in Konsistenz und Geschmack ähnlich ist.

### So bereiten Sie das Fleisch für die Füllung zu:

Waschen Sie die Keule, und schneiden Sie sie in Stücke. Geben Sie die Fleischstücke zusammen mit dem Wasser in einen passenden Topf. Würzen Sie mit dem Salz, und geben Sie die Pfefferkörner dazu. Bringen Sie das Ganze zum Kochen, und lassen Sie es zugedeckt etwa 30 Minuten lang leicht köcheln.

Lassen Sie das Fleisch abkühlen, und lösen Sie alle Knochen aus. Jetzt können Sie es nach Belieben auch in kleinere Stücke schneiden.

### So stellen Sie die Pastete fertig:

Rollen Sie die eine Hälfte des Teigs so weit aus, dass er ein wenig größer ist als Ihre Auflaufform, und legen Sie die eingeeölte Form damit aus.

Belegen Sie jetzt den Teig gleichmäßig mit einer Mischung aus den Fleischstücken und kleinen Käsestückchen. Bedecken Sie am Ende alles mit Käsestückchen. Würzen Sie die Füllung mit der gehackten Minze bzw. mit dem Kümmel, und schlagen sie den überstehenden Teig nach innen ein.

Rollen Sie die andere Hälfte des Teigs so groß aus, dass Sie die Pastete damit bedecken können. Drücken Sie die Ränder gut an. Feuchten Sie sie an, wenn sie nicht zusammenkleben.

Verquirlen Sie das Ei, und bestreichen Sie die Pastete damit. Stechen Sie den Deckel mit einer Gabel mehrere Male an, damit der beim Backen entstehende Wasserdampf entweichen kann. Bestreuen Sie die Pastete gleichmäßig mit Sesamkörnern.

Backen Sie die Pastete auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 190° C etwa 45 Minuten lang, bis der Teig goldgelb ist. Bringen Sie die Lammpastete heiß auf den Tisch.

## Stifado

Stifado wird in Griechenland meist in einem Tontopf gegart. Dieses köstlich duftende Gericht, das mit verschiedenen Fleischsorten (Kalb, Rind, Hase, Kaninchen), zubereitet werden kann, steht für die Kunst der griechischen Küche, durch die Kombination einfacher Zutaten erstaunliche Geschmackserlebnisse zu erzielen.

### Kaninchen mit Zwiebeln - Kouneli stifado

#### Das sind die Zutaten für 6-8 Personen:

- 1 küchenfertiges Kaninchen
- Essig und Wasser
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1/2 Tasse Butter
- 1 Zwiebel (geschält und fein gewürfelt)
- 2 geschälte Zehen Knoblauch
- 1000 g kleine Zwiebeln (geschält)

- 500 ml pürierte Tomaten bzw. Tomatensaft.
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

### **Die Zutaten für die Beize:**

- 1 Zwiebel (geschält und in Ringe geschnitten)
- 1 Karotte (in Scheibchen geschnitten)
- 2 1/2 Tassen trockener Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- Einige Körner schwarzer Pfeffer
- 1 Stange Sellerie (in Stücke geschnitten)
- 1 Rosmarinzwig
- 4 Essl. Weißweinessig

### **So bereiten Sie das Kaninchen vor:**

Schneiden Sie es in 6-8 Stücke. Waschen Sie die Teile in Essigwasser. Legen Sie die Teile anschließend in einen Topf. Vermischen Sie die Zutaten für die Beize und übergießen Sie damit die Kaninchenstücke. Legen Sie einen Deckel auf und stellen Sie den Topf einige Stunden lang kühl (maximal über Nacht).

### **Und so bereiten Sie das Stifado zu:**

Nehmen Sie die Kaninchenteile aus der Marinade, und trocknen Sie sie ab, nachdem sie abgetropft sind. Braten Sie die Stücke mit Butter und Öl in einer großen Pfanne allseitig goldbraun an. Nehmen Sie die Teile anschließend aus der Pfanne, und legen Sie sie in eine Bratenreine.

Braten Sie in der gleichen Pfanne die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch, bis sie weich sind, und geben Sie beides zu den Kaninchenstücken. Braten Sie jetzt in der Pfanne die kleinen Zwiebeln an, und dünsten Sie sie weich. Würzen Sie sie während des Garens mit Salz und Pfeffer. Stellen Sie die Pfanne für die spätere Verwendung beiseite.

Kochen Sie die Beize 10 Minuten lang, seihen Sie sie durch, und übergießen Sie damit die Kaninchenteile. Geben Sie jetzt das Tomatenpüree dazu, und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Legen Sie den Deckel auf und lassen Sie das Kaninchen-Stifado bei 180 °C zweieinhalb bis drei Stunden lang im vorgeheizten Backofen garen. Das Fleisch soll weich sein und die Sauce sichtbar eingedickt. Geben Sie etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit die vorgegarten und noch einmal erhitzten kleinen Zwiebeln zur Sauce.

Servieren Sie Pilaf-Reis dazu (Die Zubereitung ist gegen Ende dieses Kapitels beschrieben).

## **Kalbfleisch-Stifado - Stifado**

### **Das sind die Zutaten:**

- 800 g schieres Kalbfleisch (vom Nacken oder von der Schulter)
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 große, vollreife Tomaten
- 5-6 Essl. Olivenöl
- 1 Prise Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 Lorbeerblätter
- 1/3 Zimtstange
- 1 Tasse trockener Rotwein
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- Ca. 800 g Silberzwiebeln (bzw. kleine weiße Zwiebeln), oder Schalotten, geschält
- 2-3 Essl. fein gehackte, frische grüne Petersilie
- 1-2 Essl. Rotweinessig

### **So bereiten Sie die Zutaten vor:**

Waschen Sie das Fleisch, trocknen es ab, und schneiden Sie es in etwa 2 cm große Würfel. Schälen Sie die Zwiebel, würfeln Sie sie grob, und schneiden Sie die geschälte Knoblauchzehe in Scheibchen.

Brühen Sie die Tomaten kurz in kochendem Wasser ab (danach mit kaltem Wasser abschrecken), schneiden Sie die Stielansätze heraus, und ziehen Sie die Haut ab. Schneiden Sie die Früchte in Achtel, und passieren Sie sie durch ein feines Sieb.

### **Und so bereiten Sie das Stifádo zu:**

Braten Sie die Fleischwürfel in einem Topf im erhitzten Olivenöl rundherum an. Geben Sie danach die gewürfelte Zwiebel samt dem Knoblauch, die passierten Tomaten, den Kreuzkümmel, die Lorbeerblätter und die Zimtstange dazu.

Gießen Sie mit dem Rotwein auf, und füllen Sie so weit mit Wasser auf, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Würzen Sie mit Pfeffer und Salz. Lassen Sie das Fleisch zugedeckt zwei Stunden lang bei schwacher Hitze gar schmoren.

Braten Sie in der Zwischenzeit die kleinen Zwiebeln in etwas Olivenöl an, und lassen Sie sie weichdünsten. Würzen Sie sie während des Garens mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die vorgegarten Zwiebeln und die gehackte Petersilie etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Kalbfleisch.

Servieren Sie das Stifádo mit Pilaf-Reis (Rezept gegen Ende des Kapitels).

## **Marinierte Leber - Sikotakia marinata**

Nur ganz frische Leber verwenden



### **Das sind die Zutaten:**

- 750 g frische Leber (Vom Lamm oder Kalb)
- 6 Essl. Mehl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 4 Essl. Weißweinessig
- 1 Sträußchen Rosmarin
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1 1/2 Tassen Tomatensaft
- Ca. 1/2 Tasse Wasser
- 1 Teel. Zucker (den besten Geschmack ergibt Roh- bzw. Voll-Rohrzucker)
- Ca. 2 Essl. frische grüne Petersilie, fein gehackt

### **So bereiten Sie die Leber zu:**

Schneiden Sie die Leber in ca. 1 cm dicke Scheiben, würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer, und wenden Sie sie in Mehl. Erhitzen Sie das Olivenöl, und braten Sie die Scheiben beidseitig braun. Braten Sie die Scheiben lediglich so lange, bis die Leber gerade gar ist.

Nehmen Sie jetzt die Pfanne von der Kochstelle, richten Sie die Scheiben auf einer vorgewärmten Servierplatte an, und stellen Sie die Platte warm.

Geben Sie jetzt das übrige Mehl in die Pfanne, und rösten Sie es unter ständigem Rühren braun. Fügen Sie anschließend die anderen

Zutaten hinzu - bis auf die gehackte Petersilie - aber hören Sie nicht auf zu rühren. Würzen Sie nach Geschmack, und lassen Sie die Sauce gut 5 Minuten lang köcheln, bis sie ein wenig eingedickt ist.

Gießen Sie die fertige Sauce über die Leber. Bestreuen Sie alles am Schlusss mit der gehackten Petersilie.

**Dieses Gericht können Sie heiß oder kalt auf den Tisch bringen.**

### **Hackfleischpastetchen - Bourekia apo Kima (aus Zypern)**

**Das sind die Zutaten für den Teig:**

- 280 g Mehl
- 1 Teel. Salz
- 4 Essl. Olivenöl
- 1 Essl. frisch gepresster Zitronensaft
- 5 Essl. Wasser

#### **So bereiten Sie den Teig zu:**

Sieben Sie das Mehl zusammen mit dem Salz in eine Schüssel. Geben Sie das Olivenöl dazu, und vermischen Sie alles mit einer Gabel.

Verarbeiten Sie die Mischung mit dem Zitronensaft und dem Wasser zu einem festen Teig (Geben Sie das Wasser löffelweise dazu, damit der Teig nicht zu weich wird).

#### **Tipp:**

**Der Teig ist fertig, sobald er sich von der Schüssel zu lösen beginnt.**

Rollen Sie den fertigen Teig zu einer Kugel, und legen Sie ihn auf ein bemehltes Küchbrett. Decken Sie ihn mit einem Tuch ab, und lassen Sie ihn in einem kühlen Raum eine Stunde lang ruhen.

**Das sind die Zutaten für die Füllung:**

- 1 große Zwiebel (Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie sie fein)
- 4 Essl. Butter
- 750 g Hackfleisch
- 1/2 Teel. gemahlener Zimt
- 1/2 Teel. gemahlene bzw. frisch geriebene Muskatnuss
- 1/2 Teel. gemahlene Nelken
- 1 1/2 Teel. Salz
- Frische grüne Petersilie, fein gehackt
- Maiskeimöl oder Olivenöl zum Ausbacken der Pastetchen

#### **So bereiten Sie die Füllung zu:**

Braten Sie die Zwiebel in der Butter an, und dünsten Sie sie glasig. Geben Sie jetzt sämtliche Zutaten außer dem Öl dazu. Braten Sie alles unter ständigem Rühren mehrere Minuten lang.

Gießen Sie mit einer halben Tasse Wasser auf, und schmoren Sie alles bei kleiner Hitze zugedeckt etwa eine halbe Stunde lang. Lassen Sie die Füllung danach auskühlen.

#### **Und so stellen Sie die Pasteten fertig:**

Rollen Sie den Teig drei Millimeter dick aus. Stechen Sie daraus runde Scheibchen mit ca. 10 cm Durchmesser aus (zum Beispiel mit einem in Mehl getauchten Trinkglas).

Geben Sie in die Mitte jeder Scheibe 2 Esslöffel der Hackfleischfüllung. Feuchten Sie die Teigländer an (Pinsel), und decken Sie die Füllung mit einer zweiten Scheibe Teig ab. Drücken Sie die Ränder gut zusammen.

Erhitzen Sie das Öl, und backen Sie die Pastetchen darin schwimmend, bei mittlerer Hitze, bis sie goldgelb geworden sind. Bringen Sie sie noch heiß auf den Tisch.



### **Tipp:**

**Zum Frittieren können Sie, wie es in Zypern üblich ist, auch Erdnussöl verwenden**

#### **Gebratener Fisch in würziger Sauce - Psari marinato**



#### **Das sind die Zutaten für 6 Portionen:**

- 750 g küchenfertige Fische (Seebarben, Rötling, Seezungen oder Makrelen)
- Saft einer ganzen Zitrone
- Gewürztes Mehl (Salz, Pfeffer etc.)
- 1 Tasse Olivenöl
- 3 Esslöffel Mehl
- 5-6 Esslöffel Weißweinessig
- 1/2 Tasse trockener Weißwein
- 1 1/2 Tassen pürierte Tomaten bzw. Tomatensaft
- Ein kleiner Kräuterstrauß aus folgenden Bestandteilen: 1 Sträußchen Petersilie, 1 Sträußchen Rosmarin, 1-2 Lorbeerblätter
- 2-3 Knoblauchzehen (ungeschält)
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 Messerspitzen Zucker

#### **So bereiten Sie die Fische zu:**

Waschen Sie die Fische, und trocken Sie sie ab. Beträufeln Sie sie mit dem Zitronensaft, und wenden Sie sie in dem gewürzten Mehl. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne. Braten Sie die Fische darin goldgelb. Richten Sie die gebratenen Fische in einer flachen Schüssel an, und stellen Sie sie warm.

Gießen Sie das Bratöl aus der Pfanne in ein extra Gefäß ab. Reinigen Sie die Pfanne, und seihen Sie das Öl wieder in die gereinigte Pfanne. Erhitzen Sie es wieder auf kleiner Flamme, geben Sie das Mehl hinein, und rösten Sie es unter ständigem Rühren braun.

Mischen Sie die restlichen Zutaten dazu, und köcheln Sie alles unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten lang, bis die Sauce eingedickt ist. Nehmen Sie das Kräutersträußchen und die Knoblauchzehen heraus, und gießen Sie die Sauce über die Fische. Servieren Sie die Fische heiß oder kalt.

Kühl gestellt, können die Fische in der Sauce 3-4 Tage lang aufbewahrt werden. Außer kleinen, ganzen Fischen können Sie auch in Scheiben geschnittene große Fische verwenden.

## **Schweinefleisch in Gelee - Gelatine apo chirino (aus Zypern):**

### **Das sind die Zutaten:**

- 1750 g mageres Schweinefleisch
- 9 Tassen Wasser
- 4-6 Körner schwarzer Pfeffer
- 1 1/2 Essl. Salz
- 2 Essl. Speisegelatine
- 2 Zitronen
- 5 Essl. Saft bitterer Orangen
- 2 Essl. Weißwein-Essig
- Zur Dekoration: Tomatenscheiben oder -achtel, grüne Petersilie, schwarze Oliven

### **So bereiten Sie das Schweinefleisch zu:**

Geben Sie das Fleisch in einen ausreichend großen Topf, und füllen Sie mit dem Wasser auf (Wählen Sie die Topfgröße so, dass das Fleisch mit der angegebenen Wassermenge knapp bedeckt ist). Bringen Sie das Wasser zum Kochen, und lassen Sie das Fleisch bei schwacher Hitze eine Stunde lang köcheln.

Geben Sie jetzt die Pfefferkörner und das Salz dazu, und lassen Sie das Fleisch weiterkochen. Entfernen Sie die Knochen, sobald das Fleisch anfängt, sich davon zu lösen. Schneiden Sie es in kleine Stücke, und richten Sie es in einer Form an.

Seihen Sie die Kochbrühe durch, und schöpfen Sie das Fett ab. Lassen Sie die Gelatine in 6 Esslöffeln Wasser quellen. Geben Sie sie zur Brühe, und köcheln Sie die Mischung eine Minute lang. Pressen Sie danach die Zitronen aus, und geben Sie den Saft, den Orangensaft und den Weinessig ebenfalls zur Brühe.

Übergießen Sie das Fleisch in der Form damit. Es muss vollständig mit Brühe bedeckt sein. Stellen Sie die Form mindestens 6 Stunden lang in den Kühlschrank, damit die Gelatine ausreichend Zeit hat, um fest zu werden.

Stürzen Sie das Gelee auf eine Servierplatte, und garnieren Sie es mit der Petersilie, den Tomaten und den Oliven.

### **Mit Hackfleisch gefüllte Tomaten - Tomates yemistes me kima**



### **Das sind die Zutaten für 6 Personen:**

- 10-12 mittelgroße Tomaten
- 2 Essl. Zucker (Wenn möglich, Roh-Rohrzucker)
- 1 Tasse Butter

- 1 große Zwiebel (geschält und fein gewürfelt)
- 650 g Hackfleisch (Vom Rind oder gemischt)
- 1/2 Tasse ungekochter Reis (Patna)
- Gehackte grüne Petersilie
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1/2 Teel. gemahlener Zimt (Nach Geschmack)
- Paniermehl (Semmelbrösel)

#### **Und so bereiten Sie die gefüllten Tomaten zu:**

Schneiden Sie von jeder Tomate auf der Blütenseite einen ausreichend großen Deckel ab. Halten Sie die Deckel zur späteren Verwendung bereit. Holen Sie das Innere der Tomaten mit einem Löffel heraus. Passieren Sie es durch ein feines Sieb und halten Sie das Püree bereit. Setzen Sie die Tomaten in eine Auflaufform und geben Sie in jede Frucht eine halben Teelöffel Zucker.

Dünsten Sie die gehackte Zwiebel mit der Butter in einer großen Pfanne weich. Geben Sie anschließend das Hackfleisch dazu, und garen Sie unter Rühren einige Minuten lang weiter.

Fügen Sie jetzt den Reis, die Petersilie und eine Tasse Tomatenpüree dazu. Würzen Sie mit Zimt, Pfeffer und Salz. Vermischen Sie alles gründlich, legen Sie einen Deckel auf, und schmoren Sie die Mischung bei kleiner Hitze 10 Minuten lang. Nehmen Sie am Ende die Pfanne von der Kochstelle, und lassen Sie die Hackfleischmischung auskühlen.

Füllen Sie die Tomaten lediglich bis auf 3/4 ihrer Höhe, damit der Reis Platz hat zum Aufquellen. Setzen Sie den Deckel auf jede Tomate, beträufeln Sie alles mit geschmolzener Butter, und bestreuen Sie die gefüllten Tomaten mit den Semmelbröseln.

Verteilen Sie auf dem Pfannenboden eine Tasse Tomatenpüree. Backen Sie die gefüllten Tomaten auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 150 °C etwa 60-90 Minuten lang.

#### **Tipp:**

**Auf die gleiche Art und Weise  
können Sie Paprikaschoten füllen  
und zusammen mit den Tomaten backen.**

#### **Kartoffelpastetchen - Patatokeftedes**

##### **Das sind die Zutaten:**

- 1000 g Kartoffeln (Gekocht, geschält und zerstoßen)
- 1 Eidotter
- 1 Ei
- 1 Tasse geriebener Käse (Hartkäse, z. B. Pecorino)
- 2 Essl. frische grüne Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1 kleine Zwiebel (geschält und gewürfelt)
- Mehl zum Bestäuben
- Olivenöl zum Braten

#### **So bereiten Sie die Kartoffelpastetchen zu:**

Vermischen Sie alle Zutaten außer dem Olivenöl und dem Mehl, und verkneten Sie die Mischung zu einem festen Teig. Sollte dieser zu weich geraten sein, können Sie noch etwas Mehl zufügen.

Formen Sie aus dem fertigen Teig hühnereigroße Kugeln, und drücken Sie diese mit der Hand ein wenig flach. Legen Sie die Pastetchen auf eine bemehlte Platte und stellen Sie sie zugedeckt kühl.

Braten Sie die Pastetchen kurz vor dem Servieren bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb, und servieren Sie sie mit Skordalia (Knoblauchsauce), oder mit Fasolia salata (Salat mit weißen Bohnen).

Die Zubereitung dieser Beilagen ist im Kapitel Häppchen, Suppen, Saucen und Salate beschrieben.

## **Zitronenhühnchen - Kotopoulo lemonato**



### **Das sind die Zutaten für vier Portionen:**

- 1 ganze küchenfertige Poularde (1200-1500 g)
- 1/2 Tasse Butter
- Saft von 1 1/2 Zitronen
- 1/2 Tasse warmes Wasser
- 2 Teel. Salz
- 1/4 Teel. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

### **Und so bereiten Sie das Zitronenhühnchen zu:**

Schneiden Sie die Poularde in vier gleich große Teile. Erhitzen Sie die Butter in einer großen Bratpfanne, und braten Sie die Poulardenstücke darin rundum goldgelb.

Nehmen Sie die gebratenen Poulardenstücke aus der Pfanne, und legen Sie sie in eine Bratenreine. Vermischen Sie den Zitronensaft mit dem Wasser, und begießen Sie die Stücke mit der Mischung. Würzen Sie anschließend mit dem Pfeffer und mit dem Salz.

Legen Sie einen Deckel auf, und lassen Sie die Poularde bei schwacher Hitze eine Stunde lang köcheln, bis sie gar ist. Übergießen Sie die Stücke alle 20 Minuten mit der Soße.

Richten Sie das fertige Zitronenhühnchen auf einer vorgewärmten Platte an. Übergießen Sie es mit der Sauce. Servieren Sie Pilaf-Reis dazu (siehe nächstes Rezept).

## **Pilaf-Reis Natur - Pilafi**

### **Das sind die Zutaten für vier Portionen:**

- 2 Tassen Reis (z. B. Sorte Patna, kein Klebereis)
- 4 Tassen Brühe (Gemüsebrühe, Fleischbrühe oder Hühnerbrühe - auch Fertigprodukt), oder heißes Wasser
- 1/2 Tasse Butter
- 2 Teel. Salz
- Gemahlener weißer Pfeffer
- 1/4 Tasse flüssige Butter

### **So bereiten Sie den Pilaf zu:**

Waschen Sie den Reis, und lassen Sie ihn gut abtropfen. Bringen Sie die Brühe bzw. das Wasser zum Kochen, und geben Sie den Reis und alle Zutaten außer der geschmolzenen Butter dazu. Legen Sie einen Deckel auf, und lassen Sie den Reis bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten lang kochen (bzw. gerade so lange, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat).

Gießen Sie vor dem Servieren die geschmolzene Butter über den Reis, und lockern Sie den Pilaf mit einer Gabel auf.

Servieren Sie den Pilaf-Reis als Beilage zu Geflügel oder zu Fleisch, mit Joghurt bzw. mit einer Sauce.

## Eier mit Tomaten - Avgha me tomates

Das sind die Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 750 g Tomaten
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- 1 Essl. Zucker
- 6 Eier

### So bereiten Sie die Avgha me tomates zu:

Erhitzen Sie das Öl in einer tiefen Bratpfanne, und braten Sie darin die geschälte und fein gewürfelte Zwiebel an. Lassen Sie sie anschließend bei schwacher Hitze gerdünsten.

Brühen Sie in der Zwischenzeit die Tomaten kurz in kochendem Wasser ab. Schneiden Sie die Stielansätze heraus, ziehen Sie die Haut ab, und würfeln Sie die Früchte fein.

Geben Sie die Tomaten zusammen mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker zu den Zwiebeln. Lassen Sie alles bei schwacher Hitze zugedeckt 25-30 Minuten lang schmoren, bis die Tomaten gar sind. Rühren Sie während des Schmorens gelegentlich um.

Jetzt können Sie die Eier ein wenig verschlagen und über die Tomaten gießen. Sie können die Eier aber auch gleich über die Tomaten schlagen. Legen Sie den Deckel wieder auf die Pfanne und lassen Sie die Eier 3-4 Minuten lang garen. Bringen Sie das Gericht heiß auf den Tisch.

## Frühlings-Omelett - Omeleta anixiatiki



Das sind die Zutaten für 4 Portionen:

- 1 1/2 große Zwiebeln (Schälen Sie die Zwiebeln und würfeln Sie sie fein)
- 4 gehäufte Essl. Butter
- 6 verschlagene Eier
- Reichlich gehacktes, frisches Dillgrün
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- Gehackte grüne Petersilie

### So bereiten Sie das Omelett zu:

Braten Sie die Zwiebelwürfel in der Butter an, und lassen Sie sie dünsten, bis sie goldgelb sind. Mischen Sie das Salz, den Pfeffer, den Dill und die Eier dazu, und verrühren Sie alles gut.

Lassen Sie die Masse bei milder Hitze in der Pfanne stocken. Heben Sie dazu die Pfanne auf einer Seite an, damit die noch flüssige Eimasse ebenfalls gerinnen kann.

Falten Sie das Omelett zusammen, sobald die Unterseite goldgelb und die Eimasse fest geworden ist, und lassen Sie es auf einen Teller gleiten. Bringen Sie das fertige Omelett unverzüglich auf den Tisch.



# Süßspeisen

## Gebackene Knoten - Diples



**Das sind die Zutaten:**

- 4 Eigelb
- 4 Essl. Zucker
- 2 Essl. geschmolzene Butter
- Die abgeriebene Schale einer kleinen Apfelsine

**Achtung: Verwenden Sie zu diesem Zweck unbedingt Bio-Apfelsinen.**

**Die Bezeichnung „Schale unbehandelt“ bezieht sich ausschließlich auf den Zeitraum nach der Ernte.**

- 4 Essl. Weinbrand (Verwenden Sie nach Möglichkeit einen milden Brand, z. B. Chantré)
- 2 1/2 Tassen Mehl
- 1 Messerspitze Salz
- Reichlich neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken der Diples (z. B. Maiskeimöl)
- Honig, gehackte Nüsse und Zimtpulver zum Anrichten

### **So bereiten Sie die Diples zu:**

Schlagen Sie die Eidotter in einer ausreichend großen Schüssel schaumig. Geben Sie die Butter, den Zucker, den Weinbrand und die abgeriebene Orangenschale unter fortwährendem Schlagen dazu .

Sieben Sie zwei Tassen Mehl zusammen mit dem Salz, und rühren Sie die Mischung in die geschlagene Mischung. Verarbeiten Sie alles zu einem festen Teig.

### **Tipp:**

**Der Teig ist fertig, sobald er sich von der Schüssel zu lösen beginnt.**

Formen Sie den fertigen Teig zu einem kleinen Laib, und lassen Sie diesen - mit einem Tuch bedeckt - mindestens eine halbe Stunde lang in einem kühlen Raum ruhen.

Rollen Sie den Teig danach sehr dünn aus, und schneiden Sie ihn mit einem Teigradchen in 2,5 cm breite Streifen. Schneiden Sie die Streifen in ausreichend lange Stücke, um daraus jeweils einem Knoten zu schlingen. Backen Sie die Knoten in siedendem Öl goldgelb.

Fetten Sie die knusprig gebackenen Knoten auf Küchenkrepp ab, und legen Sie sie auf einen Gitterrost. Übergießen Sie die Knoten mit behutsam erhitztem Honig, und bestreuen Sie sie mit Zimtpulver und gehackten Nüssen. Lassen Sie die Diples vor dem Servieren vollständig auskühlen.

**Variante:** Sie können den ausgerollten Teig auch in Quadrate schneiden und vorgehen wie beschrieben.

### **Eingekochte Tomaten:**

#### **Das sind die Zutaten:**

- 750 g kleine, längliche Tomaten (z. B. Datteltomaten)
- 1000 g Zucker
- 1/2 Tasse Honig
- Die abgeriebene Schale einer Zitrone

**Achtung: Verwenden Sie zu diesem Zweck unbedingt Bio-Zitronen.**

**Die Bezeichnung „Schale unbehandelt“ bezieht sich ausschließlich auf den Zeitraum nach der Ernte.**

- Geschälte Mandeln
- 1 Vanilleschote

### **So bereiten Sie die Tomaten zu:**

Brühen Sie die Tomaten kurz in kochendem Wasser ab, und ziehen Sie die Haut ab. Schneiden Sie die Früchte beim Stielansatz etwas ein, und drücken Sie sie leicht zusammen, um die Kerne und den Saft zu entfernen.

Schichten Sie die Tomaten mit dem Zucker in eine große Pfanne, und übergießen Sie alles mit einer halben Tasse Wasser. Lassen Sie die gezuckerten Früchte über Nacht ruhen.

Nehmen Sie die Tomaten am nächsten Tag mit dem Schaumlöffel heraus, und köcheln Sie den Sirup 15 Minuten lang. Legen Sie die Tomaten wieder in den Sirup, und lassen Sie alles 3 Minuten lang weiter köcheln. Die Tomaten müssen jetzt noch einmal über Nacht im Sirup ziehen.

Mischen Sie am folgenden Tag den Honig und die geriebene Zitronenschale dazu, und lassen Sie alles köcheln, bis der Sirup eingedickt ist. Geben Sie die Vanille dazu, und stecken Sie in jede Tomate eine Mandel.

### **Tipp:**

**Der Sirup ist ausreichend eingedickt, wenn die Kochprobe gelingt. Geben Sie einen Löffel des Sirups auf einen kalten Teller. Wenn der Sirup nicht auseinanderläuft, ist er genügend eingedickt.**

### **Gebackene Brotschnitten - Fetes (aus Smyrna)**

**Das sind die Zutaten:**

- 1 Tasse Milch
- 3 Eier
- 1/4 Teel. Salz
- 6-8 Scheiben altbackenes Brot
- 1 1/2 Tassen Zucker
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 1 Teel. Zitronensaft
- 1 Stück Zitronenschale
- Gemahlener Zimt

**Achtung: Verwenden Sie zu diesem Zweck unbedingt Bio-Zitronen.**

**Die Bezeichnung „Schale unbehandelt“ bezieht sich ausschließlich auf den Zeitraum nach der Ernte.**

### **So bereiten Sie die Fetes zu:**

Verschlagen Sie die Eier mit einer Gabel, und fügen Sie die Milch und das Salz dazu. Achten Sie darauf, dass alles gut vermischt ist. Halbieren Sie die Brotscheiben, legen Sie sie in eine flache Schüssel, und übergießen Sie sie mit der Eiemischung.

Schmelzen Sie die Butter in einer Pfanne, sobald die Brotscheiben die Flüssigkeit aufgesogen haben. Braten Sie die Schnitten bei mäßiger Hitze in der Butter goldgelb. Richten Sie die fertig gebratenen Scheiben auf einer Servierplatte an.

Lösen Sie den Zucker im Wasser auf, und kochen Sie die Lösung zusammen mit der Zitronenschale etwa fünf Minuten lang. Übergießen Sie die Schnitten mit dem Sirup und bestreuen Sie sie mit gemahlenem Zimt.

### **Copyright der Abbildungen im Text:**

**Alle Zeichnungen:**

**T. Anzinger**

**Fotos:**

Knoblauchhähnchen am Spieß: **Kostasaletras - Fotolia.com**

Gefüllte Weinblätter: **grauvision - Fotolia.com**

Griechischer Sommersalat: **Africa Studio - Fotolia.com**

Leber: **Leonid Nyshko - Fotolia.com**

Gebratener Fisch: **Darius Dzinnik - Fotolia.com**

Gefüllte Tomaten: **Corinna Gissemann - Fotolia.com**

Diples: **Dimitrios - Fotolia.com**

# Weitere eBooks von Anton Heinzinger

Aus der eBook-Reihe "Die kleinen Koch-Ratgeber":

## Die kleinen Kochratgeber



Bereits erschienen



Geplant für Januar 2014

Weitere Ratgeber der Reihe, die in unregelmäßigen Abständen erscheinen, sind in Vorbereitung.

Das Thema des übernächsten "kleinen Koch-Ratgebers", dessen Erscheinen zum Ende des ersten Quartals 2014 geplant ist, wird die indische Küche sein.

Der Autor Anton Heinzinger schreibt unter dem Pseudonym Philipp Tholey auch Fantasy- und Science-Fiction-Geschichten:



### Myceleon (Science Fiction)

Die Träumer

Kurzgeschichte  
Kostenfreie Sonderausgabe  
als Leseprobe



### Myceleon (Science Fiction)

Erster Teil – Wie alles begann

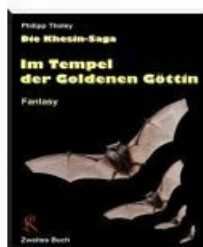
Weitere eBooks der Reihe sind in Vorbereitung.

## Die Khesin-Saga - Fantasy

Bisher erschienen:



Erstes Buch: Toran der Jäger



Zweites Buch: Im Tempel der Goldenen Göttin



Drittes Buch: Die vergessene Stadt





**Der Angriff des Wurms:**

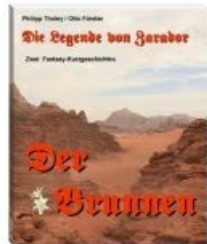
Kostenlose Sonderausgabe als Leseprobe

In Vorbereitung:

Viertes Buch - Das Zepter der Könige

Fünftes Buch - Der blaue Dämon

## Fantasy-eBooks von Philipp Tholey und Otto Förster



### Die Legende von Zarador

Der Brunnen –  
Zwei Fantasy-Kurzgeschichten

Kostenfreie Sonderausgabe  
als Leseprobe

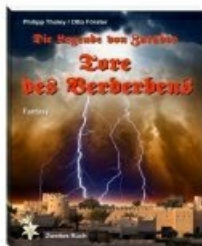
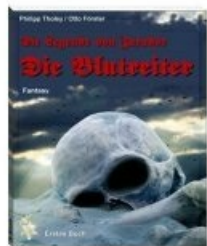


### Die Legende von Zarador

Der rote Hengst

Kostenfreie Sonderausgabe  
als Leseprobe

## Die Legende von Zarador



Erstes Buch: Die Blutreiter  
Zweites Buch: Tore des Verderbens  
Drittes Buch: Die letzte Blüte

Weitere eBooks dieser Reihe sind in Vorbereitung.

## Science-Fiction-eBooks von Philipp Tholey und Otto Förster: Space-Legion-Zyklus (Science-Fiction-Abenteuer):



### Die Space-Legion

Die Gestaltwandler

Science Fiction

Kostenfreie Sonderausgabe  
als Leseprobe



# Die Space-Legion



Erste Geschichte:

Zweite Geschichte:

Dritte Geschichte:

Angriff aus dem Dunkel – bereits erschienen

Der Erneuerer – bereits erschienen

Die galaktische Verschwörung – Ende 2013

- **"Angriff der Gestaltwandler"** - (Vierte Geschichte des Space-Legion-Zyklus; Ist in Vorbereitung )

## Einige Worte über den Autor:

[Anton Heinzinger](#), der auch unter dem Pseudonym **"Philipp Tholey"** veröffentlicht, kam über einen Umweg zum Schreiben. Er war zunächst im In- und Ausland als Geologe in der Rohstoffexploration tätig und baute parallel dazu mit Partnern eine Firma zur Entwicklung, Herstellung und Vermarktung eines rechnergesteuerten Informationssystems auf.

Nach einer Fortbildung im industriellen Umweltschutz arbeitete der Autor in diesem Fachbereich für verschiedene Firmen bzw. Institutionen. Die dabei auch zu leistende Öffentlichkeitsarbeit, die mit der Erstellung zahlreicher Texte verbunden war, weckte wieder seine alte Liebe zum Schreiben.

Seit mehreren Jahren - im Anschluss an eine einschlägige Fortbildung - widmet sich der Autor ausschließlich dieser Passion und schreibt regelmäßig Online-Artikel für ein großes Autorenportal. Er veröffentlicht Kurzgeschichten, und verfasst allein bzw. zusammen mit einem Co-Autor Fantasy- bzw. Science-Fiction-Geschichten.

Die meisten dieser Geschichten erscheinen als eBooks. Als eBooks gibt der Autor auch seine Kochratgeber heraus, in denen er, in unregelmäßigen Abständen, auch die Küchen verschiedener Länder vorstellt. Und nicht zuletzt illustriert er unter dem Pseudonym **"T. Anzinger"** Bücher und eBooks. Wer mehr über den Autor und seine Veröffentlichungen erfahren will, ist herzlich eingeladen, seine [Autorenseite](#) zu besuchen.

Verlag:  
BookRix GmbH & Co. KG  
Sankt-Martin-Straße 53-55  
81675 München  
Deutschland

Texte: Anton Heinzinger  
Bildmaterialien: Covergestaltung: T. Anzinger, Coverbilder: grauvision - Fotolia.com, cs:User:-xfi-(talk), Zeichnungen im Text: T. Anzinger

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 03.12.2013

<http://www.bookrix.de/-mdbe8eec783e715>

ISBN: 978-3-7309-6578-8

BookRix-Edition, Impressumankündigung

Wir freuen uns, dass Du Dich für den Kauf dieses Buches entschieden hast. Komme doch wieder zu [BookRix.de](http://www.bookrix.de) um das [Buch](#) zu bewerten, Dich mit anderen Lesern auszutauschen oder selbst Autor zu werden.

Wir danken Dir für Deine Unterstützung unserer BookRix-Community.