

# GRIECHISCHE REZEPTE

## Auberginen mit Schafskäse überbacken

1 Aubergine, Salz, Pfeffer, Basilikum, Olivenöl, 2 Tomaten, 150 g Schafskäse

Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (ca. 5 mm), im Salzwasser 1 Stunde ziehen lassen (Auberginescheiben müssen komplett vom Salzwasser bedeckt sein, damit die Bitterstoffe herausgeschwemmt werden), abtropfen lassen und in reichlich Olivenöl goldbraun braten. Die gebratenen Auberginescheiben auf ein Backblech legen, die Tomaten in Scheiben schneiden, auf die Auberginen verteilen, den Schafskäse bröckeln und ebenfalls auf den Auberginen verteilen, mit gehacktem Basilikum bestreuen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 10 min. backen, bis der Käse leicht braun ist.

## Auberginen aus dem Ofen

Auberginen, Zwiebeln, Öl, Knoblauch, geschälte Tomaten, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Wein, evtl. ein bißchen Zucker. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und im Öl anbraten (nicht zu dunkel), Knoblauch in Stücken dazugeben, die Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und evtl. roten Pfeffer mit dazugeben und alles anschmoren lassen, mit etwas Wein ablöschten. Danach dann die geschälten Tomaten hinzufügen und evtl. mit ein bißchen Zucker abschmecken. Die Auberginen längs schneiden und in der Pfanne fritieren, und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach die Auberginenhälfte mit einer Gabel eindrücken und die "Soße" darüber gießen und dann ca. 20 min. in den Backofen.

## Fasolakia me patates jiachni (Grüne Bohnen mit Kartoffeln in Tomatensoße)

500 g grüne Bohnen, 2 kleine Kartoffeln, 3-4 reife Tomaten, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, 1 Eßlöffel feingehackte Petersilie, 2 kleingeschnittene Zwiebeln, 1 Tasse Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Bohnen evtl. von Fäden befreien, waschen und halbieren. Im Topf Zwiebel und Knoblauch in Öl hellgelb dünsten, die Bohnen dazugeben und 5 min wenden. Kartoffeln schälen und in längliche Stücke schneiden. Kartoffeln, die zerkleinerten Tomaten, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und in etwas Wasser bei mittlerer Hitze ca. 1/2 Stunde garen lassen.

## Feta aus dem Ofen

1 Stück Feta (nach Geschmack Schaf oder Kuhmilch), ca. 200 g 1 große oder 2 kleinere Tomaten 1 Knoblauchzehe 3 Eßlöffel Olivenöl 1/2 Teelöffel Tomatenmark zum Würzen: Pfeffer, Oregano, Kräuter

Den Feta in sehr kleine Stücke schneiden, am besten etwas zerbröseln. Die Tomaten in sehr kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken oder durchpressen. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut durchmischen und würzen. Je nach Portionen 2-3 Stück Alufolie abreißen. Die Mischung in der Mitte der Folie häufen und die Folie anschließend gut verschließen ("Päckchen" formen). Das Ganze bei ca. 220°C im Ofen etwa 10-15 Minuten backen. Die Päckchen auf einen Teller legen, die Folie oben leicht öffnen und mit frischem Weißbrot oder Ciabatta servieren.

## Fleischfladen mit Schafkäse (Bifteki me tiri)

500 Gramm Beefsteakhack-Tatar, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Oregano, 1 Eßlöffel Parmesankäse gerieben, 1 Eßlöffel Piment gemahlen, 2 Eier, 3 Scheibe getrocknetes Toastbrot oder 3 Eßlöffel Semmelbrösel, 3 Eßlöffel Dosenmilch, 150 Gramm Schafkäse

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Oregano, Parmesan, Piment und Eiern, geriebenem Toastbrot und Dosenmilch zu einem festen Teig verkneten. 20 Minuten quellen lassen. In Portionen teilen. Jede Portion zu einem knapp einen Zentimeter dicken Fladen auseinanderdrücken. Schafkäse fein zerbröckeln und je eine Hälfte der Fladen damit bestreuen. Ränder freilassen. Jeweils die unbestreute Hälften drüberklappen. Die Ränder fest zusammendrücken. Unterm vorgeheizten Grill (oder in der Pfanne) von jeder Seite vier Minuten garen. Dazu: einen Salat aus der griechischen Salatplatte, Brot

### **Gefüllte Tomaten und Paprikaschoten**

4 feste Fleischtomaten 4 Paprikaschoten 1/2 Tasse Reis 1 Zwiebel 500 g Hackfleisch Olivenöl Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie etwas Zucker

Von den Tomaten oben einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen (das Tomatenfleisch aufheben). Von den Paprikaschoten ebenfalls einen Deckel abschneiden und die Rippen und Kerne entfernen. Zubereitung der Füllung: Die Zwiebel fein schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Dann den Reis und gut die Hälfte des zerkleinerten Tomatenfleisches hinzugeben. Die Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano und Petersilie) dazugeben. Das Ganze mit einer halben Tasse Wasser übergießen und ca. 15 - 20 Minuten garen lassen. Anschließend abschmecken und eventuell noch nachwürzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In jede Tomate und Paprika etwas Zucker streuen. Die Hackfleischfüllung in die ausgehöhlten Tomaten und Paprika füllen. In eine Backform (mit Deckel) gibt man etwas Olivenöl (Boden bedeckt) und legt anschließend die gefüllten Paprika und Tomaten hinein. Die Backform mit dem Deckel verschließen und ca. 1 Stunde garen lassen.

### **Gefüllte Weinblätter**

50 Weinblätter; 5 je Portion 10 Weinblätter; zum Kochen 1 Tasse (250 ml) Öl 1 1/2 Tasse (250 ml) Zwiebeln; feingehackt 1 Tasse (250 ml) Schalotten; feingehackt 1/2 Tasse (250 ml) Dill; feingeschnitten 1 Tasse (250 ml) Reis 2 Zitronen; Saft Salz Pfeffer

Blätter mit heißem Wasser überbrühen, abtropfen und auskühlen lassen. Alle Zutaten (ausser Zitronensaft) gut vermischen. In kleinen Portionen auf die Weinblätter legen, die man in länglicher Form einrollt. Einige Weinblätter auf den Boden des Topfes legen und die gefüllten Weinblätter kreisförmig in Lagen dicht nebeneinander in den Topf legen. Auf die gefüllten Weinblätter einen umgedrehten schweren Teller legen, damit sie zusammengepreßt werden und beim Kochen nicht aufgehen. Dann den Zitronensaft zugeben und soviel Wasser, dass das Gericht bedeckt ist. Auf schwacher Flamme kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Sie sind fertig, wenn der Reis weichgekocht ist. Abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel nebeneinandergelegt servieren.

### **Gekochter Oktopus (Oktaopodi wrasto)**

1 Oktopus, ca. 3 Pfund, 3-5 zerdrückte Knoblauchzehen, Pfeffer, gehackte Petersilie, 3/4 Tasse Olivenöl, 1/4 Tasse Essig

Oktopus reinigen. In einer Pfanne, ohne dass Sie Wasser dazugeben, solange kochen, bis er weich ist und eine rote Farbe angenommen hat. Dann lassen Sie ihn abtropfen und schneiden den Oktopus in kleine Stücke. Knoblauch, Olivenöl, Pfeffer, Petersilie und Essig gut vermischen und ueber die Oktopusstücke gießen. Zugedeckt kann diese Vorspeise im Kühlschrank 3 - 4 Tage aufbewahrt werden.

### **Griechische Lasagne mit Bechamelcreme**

12 Lasagneblätter, 300 g Hackfleisch, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/4 l heiße Fleischbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 10 g Basilikum frisch oder gefroren, 1 Lorbeerblatt

#### **Für die Hackfleischmasse:**

Zwiebel fein würfeln, mit dem Hackfleisch in reichlich Olivenöl kräftig anbraten, salzen, pfeffern, kleingeschnittene Basilikumblätter, Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben, Tomaten würfeln und dazugeben, alles verrühren, mit etwas Brühe angießen und 1/2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen, zwischendurch immer wieder Brühe angießen und umrühren. Inzwischen die Bechamelcreme zubereiten. Die Lasagneblätter lagenweise (jeweils 4 Stück) in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und den geölten Boden einer Bratreine damit auslegen, 1/2 Hackfleischmasse darauf verteilen, (vorher das Lorbeerblatt entfernen!) nächste Lage Lasagneblätter darüberlegen, die zweite Hälfte der Hackfleischmasse darauf verteilen und mit der letzten Lage der Lasagneblätter abdecken. Zuletzt die Bechamelcreme darauf streichen und im vorheizten Backrohr ca. 25 min. backen, bis die Bechamelcreme goldbraun ist. Backofentemperatur: 180 Grad bei Umluft, 200 Grad bei Ober- und Unterhitze.

#### **Bechamelcreme:**

2 Eier, 3 Eßlöffel Parmesan, 1/4 l Milch, 1 Tasse Mehl, 1/2 Tasse Öl ohne Eigengeschmack (z.B. Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl), Salz, Pfeffer Muskatnuß

Eier in eine Schüssel schlagen, etwas Muskatnuß hineinreiben, salzen, pfeffern, Parmesan dazugeben und gut durchquirlen, Milch erhitzen, in einem kleinen Topf das Öl erhitzen, langsam Mehl unterrühren bis die Masse zähflüssig wird, heiße Milch unterrühren bis eine gleichmäßig feste Creme entsteht, Eiermischung dazugeben und gut verrühren, bis die ganze Bechamelcreme fest, aber streichfähig ist.

#### **Griechischer Lauchauflauf**

350 g Makaroni, 600 g Lauch, 75 g Butter, Salz, schwarzer Pfeffer, 400 g Tomaten, 1 - 2 Chilischoten, 100 g schwarze, entsteinte Oliven, 1/8 l Brühe, 1 EL Tomatenmark, 1 TL frische Oreganoblättchen, 2 Eier, 100 ml Milch, 200 g Schafskäse (Kefalotiri oder Kefalograviera oder Feta)

Die Makaroni nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser knapp bißfest garen, in einem Sieb abgießen. Lauch putzen und gründlich waschen. Die Stangen trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei milder Hitze 5 Minuten garen, salzen und pfeffern. Backofen auf 200 °C vorheizen. Nudeln in eine große Auflaufform füllen. Restliche Butter goldbraun werden lassen, über die Nudeln trüpfeln. Lauch draufgeben. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, in Scheiben schneiden und dachziegelartig auf den Lauch legen. Chilis aufschlitzen, putzen, waschen und fein würfeln. Chilis und Oliven auf die Tomaten geben. Brühe, Tomatenmark und Oregano verrühren und seitlich in die Form gießen. Eier und Milch verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen. Käse zerbröckeln und darübergeben. Das Gericht im Ofen (Gas 3, Umluft 180 °C) in 40 Minuten überbacken.

#### **Griechischer Reis mit Kritharaki (Griechische Reisnudeln)**

200 g Reis, ca. 600 ml Wasser, 30 g Kritharaki, Salz, Olivenöl

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Kritharaki dazugeben und kurz anbraten, bis sie etwas rotbraun aussehen, dabei mit dem Kochlöffel stetig wenden, den Reis dazuschütten, kurz mitbraten, dann mit Wasser ablöschen und salzen. Den Reis nach Herstellerangabe auf schwacher Hitze köcheln lassen, falls alles Wasser vorzeitig aufgesogen ist, etwas Wasser nachschütten. Sollte am Ende der Garzeit noch Wasser im Topf sein, dieses bei großer Hitze verdampfen lassen.

#### **Griechischer Bauernsalat (Horiatiki)**

1 Paprikaschote 1 Zwiebel 1 bis 2 milde Peperoni 2 Tomaten 6 Oliven 1/3 Salatgurke 60 g Schafskäse Olivenöl Zum Würzen Essig Salz Pfeffer Oregano, nach Möglichkeit frisch

Olivenöl und Essig mit Salz, Pfeffer und Oregano in der Salatschüssel vermischen. Die Tomaten waschen, vierteln und schon vorab in die Salatsauce legen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Paprikaviertel in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Peperoni in Ringe schneiden. Die Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in die Salatschüssel geben und gut vermischen. Zum Schluß den Schafskäse in größere Würfel schneiden, auf dem Salat verteilen, und den Salat mit einigen Basilikumblättchen verzieren.

#### **Griechischer Bohnensalat**

200 g getrocknete weiße Bohnen 2 Tomaten 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten 3 Frühlingszwiebeln, gehackt 4 EL glatte Petersilie, gehackt 1/2 rote Paprikaschote, längs geschnitten. 60 ml Olivenöl 1 EL Zitronensaft 2 TL feingehackter frischer Dill Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 5 eingelegte Sardellenfilets, abgetropft

Bohnen in einen Topf geben; mit Wasser bedecken, aufkochen lassen, vom Herd nehmen, zugedeckt 1 Stunde quellen lassen. Abschütten, waschen und wieder in den Topf geben, mit Wasser auffüllen. Zugedeckt ca. 40 Minuten weich kochen. Wasser abschütten. Die Tomaten kreuzförmig einritzen und 1 Minute in kochendes Wasser legen. Mit klarem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren und die Kerne durch leichten Druck entfernen und das Fleisch grob hacken. Bohnen und Tomaten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Paprikastücken in eine Schüssel geben und gut vermischen. Für die Salatsauce Öl, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat gießen und gut mischen. Zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Sardellenfilets in lange, dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

### **Gyrosauflauf mit Metaxasauce**

2 rote Paprikaschoten, 150 g kleine Champignons, 2 EL Öl, 600 -750 g Schweinegeschnetzeltes "Gyros-Art" (von der Fleischtheke), 3 EL Metaxa, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Schmand oder Crème fraîche, Oregano, 200 g geriebener Käse Den Backofen auf 200° (Umluft: 175°) vorheizen. Paprika in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen und waschen. Große evtl. halbieren oder vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Pilze darin ca. 3 min rundum anbraten und herausnehmen. Das Fleisch Portionsweise im Bratfett 5-6 min rundum kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch, Paprika und Pilze wieder in die Pfanne geben. Metaxa und Tomatenmark einrühren und alles aufkochen. Schmand unterrühren, mit Oregano würzen. Gyros in eine Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 10 min goldgelb überbacken.

### **Hackbällchen**

1 große Kartoffel geschält, 1 große Zwiebel, 500 g Rinderhack, 1 EL Rotweinessig, 1 EL Tomatenmark, 1 Ei, 50 g Paniermehl, 1 TL Oregano getrocknet, 2 EL grob gehackte glatte Petersilie, 1/2 TL frischgemahlener weißer Pfeffer, Salz, 50 g Mehl, 80 ml Olivenöl

Kartoffel und Zwiebel grob reiben und in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Essig, Tomatenmark, das geschlagene Ei, Paniermehl, Kräuter und Pfeffer hinzufügen, nach Geschmack salzen. 3 Minuten kneten, bis alle Bestandteile gut vermischt sind. Mit Folie abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit einem EL Portionen abstechen, zu Bällchen rollen, flachdrücken und an den Enden zuspitzen. In Mehl wälzen; überschüssiges Mehl abschütten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bällchen nach und nach bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Wenn sie durchgebraten sind, mit einer Zange oder einem Schaumlöffel vorsichtig aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. HINWEIS: Das Hackfleisch sollte möglichst grobgehackte sein. Wenn das Fleisch zu fein ist, wird die Masse leicht zu klebrig. In diesem Fall mehr Paniermehl nehmen.

### **Käsedreiecke**

200 g Feta, 100 g Ricotta, 50 g geriebener Mozarella, 1 Ei weißer Pfeffer, 15 Blätter griechischer Blätterteig, 2 EL Olivenöl, 2 EL zerlassener Butter

Backofen auf 180°C vorheizen. Feta in einer mittelgroßen Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Ricotta und Mozarella mit dem geschlagenen Ei und dem Pfeffer verrühren. Butter und Öl verrühren. Ein Teigblatt auf ein Küchenbrett legen und mit dem Fett bestreichen. Der Länge nach dreimal falten. 1 EL der Käsemischung auf eine Ecke des Teigstreifens geben, die andere Ecke darüberlegen, so daß ein Dreieck entsteht. Solange weiterfalten, bis das Ende des Teigstreifens erreicht ist. Weitere Teigblätter füllen, bis der Käse verbraucht ist. Die Dreiecke auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Mit der Öl-Butter-Mischung bestreichen und ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Bei der Arbeit mit der Blätterteig den Teig mit einem sauberen, feuchten Küchentuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Gebackene Käsedreiecke lassen sich einfrieren und 3 Monate aufbewahren. Vor dem Servieren aufbacken. TIPP: Nach Geschmack kann man den Käse mit feingehackten Kräutern wie Petersilie, Dill, Thymian, Basilikum oder Rosmarin würzen. Vor dem Backen mit einem EL Sesamkörner bestreuen.

### **Käsepastete (kalitsunia me xini mitzithra)**

1 Tasse (250 ml) Öl 1 Glas Wasser 1 Zitrone; den Saft davon Etwas Salz 1000 Gramm Mehl FUER DIE 1500 Gramm Saure Mizithra (Käse) 3 Eier Minze Salz Sesam 1 Ei zum Bestreichen

Das Mehl mit der Zitrone und dem Wasser verrühren, Salz zugeben. Allmählich das Mehl einrühren, bis ein Teig entsteht, der leicht zu formen ist. Danach den Teig mit Plätzchenform oder einem Glas runde Scheiben ausstechen. Die Füllung vorbereiten und die Mitzithra, die Eier, die Minze und das Salz gut durchmischen. Jeweils einen Teelöffel davon auf eine Teigscheibe geben und zu kleinen Halbmonden zusammenfalten. Am Rand mit dem Finger zusammendrücken, damit sie schließen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Backrohr bei mittlerer Hitze 30 Min. backen.

### **Keftedes (Gebr. Hackfleischbällchen in Tomatensauce)**

für die Tomatensauce :

500 g kleine reife Tomaten, gewürfelt (Ersatzweise Pizzatomaten aus der Dose), 1/2 Tasse heiße Brühe, 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel geh. Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Öl

für die Hackfleischbällchen :

500 g Hackfleisch (am besten Rinderhack), 1 Zwiebel, 1 Ei, 1/2 Tasse Öl, 1 eingeweichte und ausgedrückte Semmel, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Mehl

Tomaten und Öl in eine Pfanne geben, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblatt, Basilikum, Zucker und Fleischbrühe dazugeben, die Soße ca. 30 min schmoren lassen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Eier, Petersilie, Knoblauch und die fein geriebene Zwiebel zufügen. Das eingeweichte Brot gut ausdrücken, im Mixer reiben, zum Hackfleisch geben, salzen, pfeffern. Das Ganze gut zu einer einheitlichen Masse vermischen, damit sich die Gewürze verteilen. Kleine runde Klößchen formen, in Mehl wälzen und in heißem Öl braten. Die gebratenen Fleischbällchen in einen Topf mit der schon vorher zubereiteten Tomatensauce legen und ca. 15 min darin ziehen lassen.

### Lammkotelett mit Schafskäse im Backofen

Lammkotelett / wahlweise Schweineschnitzel, Zwiebeln, Tomaten, Schafskäse, Salz, Pfeffer, Oregano

Zwiebeln glasig dünnen - Alufolie in kleine Stücke, so daß man ein Kotelett einwickeln kann, auf dem Tisch ausbreiten und die Lammkoteletts da drauf einzeln verteilen - Tomaten und Käse in Scheiben schneiden - Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Zwiebeln, dann den Käse, dann die Tomate schichtweise drauf verteilen - zum Schluß mit Oregano würzen und die Koteletts in die Alufolie einwickeln Bei 200° ca. 1 Stund im Backofen garen. Dazu passen hervorragend Pommes aus frischen Kartoffeln mit Tsatsiki

### Lamm aus dem Ofen (Arni sto fourno)

1 Lammkeule; a 1,5 - 2 kg 1 1/2 Zitronen (Saft davon), Salz, Schwarzer Pfeffer, 1 kleiner Zweig Rosmarin frisch, 4 Knoblauchzehen, 1 Kilo festkochende Kartoffeln, 75 Milliliter Olivenöl, 1 Tasse (250 ml) Wasser fuer die Fettpfanne, 2 Zweige frischer Thymian od. 1 Teelöffel getrockneter Thymian, 2 Zweige frische Minze oder 1 Teelöffel getrocknete Minze

Von der Lammkeule das Fett bis auf eine dünne Schicht abschneiden. Das Fleisch abspülen und abtrocknen. Lammkeule in die Fettpfanne legen, rundum mit etwas Zitronensaft einreiben und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Rosmarinzweig abspülen und unter die Keule schieben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauchzehen schälen und in lange, dünne Stifte schneiden. Mit einem spitzen Küchenmesser das Fleisch rundum mehrmals einstechen und die Knoblauchstifte hineinstecken. Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und um die Lammkeule legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Olivenöl ueber die Keule und Kartoffeln gießen. Heißes Wasser in die Fettpfanne geben. Die Keule mit den Kartoffeln im Ofen (Mitte) etwa eine Stunde garen. Zwischendurch öfter mit der Flüssigkeit aus der Fettpfanne begießen, nach Bedarf etwas mehr heißes Wasser dazugeben. Nach etwa einer Stunde Fleisch und Kartoffeln umdrehen, in einer weiteren Stunde fertiggaren. Kräuter abspülen, trockenschütteln, die Blätter hacken und etwa zehn Minuten vor Ende der Garzeit ueber Fleisch und Kartoffeln streuen. Mit in Butter gedünsteten grünen Bohnen oder Spinat servieren.

### Lasagne mit Bandnuodel

200 g Bandnuodeln (Tagliatelle), 300 g Hackfleisch, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/4 l heiße Fleischbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 10 g Basilikum frisch oder gefroren, 1 Lorbeerblatt, 1/4 rote Paprika, 1 Tomate, 200 g geriebenen Hartkäse (z.B. Emmentaler)

### Für die Hackfleischmasse:

Zwiebel fein würfeln, mit dem Hackfleisch in reichlich Olivenöl kräftig anbraten, salzen, pfeffern, kleingeschnittene Basilikumblätter, Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben, Tomaten würfeln und dazugeben, alles verrühren, mit etwas Brühe angießen und 1/2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen, zwischendurch immer wieder Brühe angießen und umrühren. Die Bandnuodeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Das rote Paprikaviertel in feine Streifen schneiden, die Tomate in Scheiben. Die abgegossenen Bandnuodeln in einer geöelten Auflaufform verteilen, die Hackfleischmasse unterheben, Paprikastreifen und Tomatenstreifen darüber verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 bis 200 Grad 20 min backen.

### Marinierte Jumbo Shrimps

3 - 5 Riesengarnelenschwänze (Shrimps), 1/2 Tasse Olivenöl nativ extra, 3/4 Tasse frisch gepreßter Zitronensaft, Oregano, frischer Thymian, Pfeffer nach Geschmack, 1 Eßlöffel große griechische Kapern, 1 Eßlöffel entkernte grüne

Oliven geschnitten, 1 Eßlöffel entkernte schwarze Kalamata-Oliven, geschnitten, Salat zum Garnieren nach Saison (z. B. Endivien, Radicchio, Eichblatt- und Eissalat). Garnelen in leicht gesalzenem Wasser ca. 3 bis 5 Minuten kochen, kalt abspülen und schälen, dabei das Schwanzende intakt lassen. Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Oregano, Thymian und Pfeffer abschmecken, Kapern und Oliven dazugeben. Die Shrimps in dieser Marinade ca. 4 bis 6 Stunden im Kühl-schrank ziehen lassen. Mit Salatblättern garnieren und sofort servieren.

### **Moussaká**

2 1/2 Kilo Auberginen, 1/2 Tasse (250 ml) Olivenöl, Zwiebeln gehackt, 2 Knoblauchzehen, 750 Gramm Rinderhack, 3 Tasse (250 ml) Tomaten gebrüht u. gehackt, 1/2 Teelöffel Zucker, 2 Eiweiß, 1/2 Tasse (250 ml) Petersilie, 3 Tassen (250 ml) Bechamel Sauce, 1/2 Tasse (250 ml) Sahne, 3 Eier, 6 Eßlöffel Zwieback zerbröselt, 1 Tasse (250 ml) Kephalo-graviera Griechischer Hartkäse

Die Auberginen längs schneiden salzen und in ein Sieb einlegen, damit sie Wasser verlieren. Auberginen fritieren. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl dünsten. Danach den Hack sautieren beim ständigen Mischen. Tomaten und Zucker hinzufügen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce dickflüssiger wird vom Feuer abnehmen und abkühlen lassen. Petersilie und Eiweiß hinzufügen. Eine feuerfeste Glasform (etwa 22x35) mit Butter bestreichen und mit 1/3 der Zwiebackbrösel belegen. Die erste Schicht mit Auberginen belegen, dann Hackfleischsau-ce und darauf die Hälfte der Käse und 1/3 der Zwiebackbrösel. Mit der zweiten Schicht genauso verfahren. In diesem Zeitpunkt kann man den Mussaka tiefkühlen (er hält ein Paar Monaten lang). Die Bechamel mit die Sahne und die Eiern vermischen und ueber den Mussaka gießen, nachdem sie vorher kurz geschlagen wurde. Bei 200° etwa 40 Min lang im Backofen braten.

### **Papoutsakia melitzanes (Gefüllte Auberginen)**

2 möglichst runde Auberginen, 200 g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 1/4 l heiße Fleischbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 10 g Basilikum frisch oder gefroren, 1 Lorbeerblatt

Auberginen längs halbieren, auf den Schnittflächen mehrmals längs und quer einschneiden, ohne dabei durch die Schale zu schneiden, kräftig einsalzen, mindestens 1 Std. im kalten Wasser ziehen lassen. Auberginen müssen ganz im Was-ser liegen, um die Bitterstoffe herauszulösen! Zwiebel fein würfeln, mit dem Hackfleisch in reichlich Olivenöl kräftig anbraten, salzen, pfeffern, kleingeschnittene Basilikumblätter und Lorbeerblatt dazugeben, Knoblauchzehen dazu-pressen, Tomaten würfeln und dazugeben, alles verrühren, mit etwas Brühe angießen und 1/2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen, zwischendurch immer wieder Brühe angießen und umrühren. Die Auberginen aus dem Wasser nehmen und vorsichtig ausdrücken. Die Schnittflächen in reichlich Olivenöl anbraten, mit etwas Brühe angießen und abgedeckt 5 min köcheln lassen, bis das eingeschnittene Fruchtfleisch weich ist, dann herausnehmen und mit einem Löffel aus-höhlen. Backrohr vorheizen: 180 Grad (Heißluft) oder 200 Grad Ober- und Unterhitze. Die ausgehöhlten Auberginen in eine Bratreine legen, das Fruchtfleisch klein wiegen und mit der Hackfleischmasse verrühren, das Lorbeerblatt daraus entfernen. Füllung in die Auberginen verteilen, die Bechamelcreme darauf streichen, im Backrohr ca. 25 min. backen, bis die Bechamelcreme goldbraun ist.

#### **für die Bechamelcreme:**

2 Eier, 3 Eßlöffel Parmesan, 1/4 l Milch, 1 Tasse Mehl, 1/2 Tasse Öl ohne Eigengeschmack (z.B. Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl)

Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Eier in eine Schüssel schlagen, etwas Muskatnuß hineinreiben, salzen, pfeffern, Parmesan dazugeben und gut durchquirlen, Milch erhitzen, in einem kleinen Topf das Öl erhitzen, langsam Mehl unterrühren bis die Masse zähflüssig wird, heiße Milch unterröhren bis eine gleichmäßig feste Creme entsteht, Eiermischung dazugeben und gut verrühren, bis die ganze Bechamelcreme fest, aber streichfähig ist.

### **Pastitio (Griechischer Nudelauflauf)**

200 g Makkaroni, 120 g geriebenen Hartkäse (z.B. Emmentaler), 200 g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 1/4 l heiße Fleischbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 10 g Basilikum frisch oder gefroren, 1 Lorbeerblatt

#### **Für die Hackfleischmasse :**

Zwiebel fein würfeln, mit dem Hackfleisch in reichlich Olivenöl kräftig anbraten, salzen, pfeffern, kleingeschnittene Basilikumblätter und Lorbeerblatt dazugeben, Tomaten würfeln und dazugeben, alles verrühren, mit etwas Brühe an-

gießen und 1/2 Std. bei kleiner Hitze köcheln lassen, zwischendurch immer wieder Brühe angießen und umrühren. Inzwischen die Bechamelcreme zubereiten. Makkaroni in kochendem Salzwasser ca. 5 min. blanchieren, abgießen, in etwas Olivenöl und Brühe schwenken. Backofen vorheizen: 180 Grad bei Umluft, 200 Grad bei Ober- und Unterhitze. Die Hälfte der Nudeln in eine hohe Auflaufform geben, die Hälfte vom geriebenen Käse darüberstreuen, aus der Hackfleischmasse das Lorbeerblatt entfernen und das Hackfleisch auf den Nudeln verteilen, die restlichen Nudeln darüber geben und den restlichen Käse darauf. Bechamelcreme darauf verstreichen. Im Backrohr 20 min. Backen, bis die Bechamelcreme goldbraun ist.

#### **Pfannen-Gyros mit Tsatsiki**

1 Pck. Pfannen-Gyros Gewürz (z.B. Maggi, Knorr), 100 ml Wasser, 3 EL Öl, 350 g Schnitzelfleisch, 1 Paprikaschote Tsatsiki: 250 g Speisequark (Magerstufe), 150 g Saure Sahne, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen (evtl. mehr), 1/2 Salatgurke, 1/2 Bd. Dill

Gyros-Gewürzmischung mit Wasser und Öl verrühren. Schnitzelfleisch in feine Streifen schneiden, dazugeben und marinieren lassen (ca. 30 min.). Danach in einer großen Pfanne scharf anbraten. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Tsatsiki: Speisequark mit saurer Sahne und Olivenöl cremig rühren. Knoblauch schälen, zerdrücken und unterrühren. Salatgurke schälen (muss aber nicht sein, finde ich, fein raspeln und mit dem feingeschnittenen Dill unterrühren. Salzen und Pfeffern. Nach einer Stehzeit von mindestens einer Stunde noch einmal abschmecken. Das Gyros mit den Paprikastreifen und dem Tsatsiki servieren. Dazu passt entweder Reis, oder frisches Baguette und ein trockener Rotwein.

#### **Saganáki**

300g Graviéra oder Halloumi-Käse, 1 Ei, 4 Eßlöffel Mehl, Olivenöl, 1 Teelöffel Oregano

Zubereitung: Den Féta in ca. ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, zuerst in Ei, danach in Mehl wenden. Das Olivenöl erhitzen und den Käse von beiden Seiten darin goldbraun backen. Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen. Die gebackenen Käsescheiben auf einer Platte anrichten und mit Oregano bestreuen. Mit Zitronenvierteln garniert servieren.

#### **Spinat - Pitta**

300 Gramm TK - Blätterteig 1 Kilo Blattspinat 2 Stangen Lauch 1 Zwiebel 3 Eßlöffel Olivenöl 1 Prise Muskat 1 Eßlöffel Fenchel ;zerstoßen -- oder 1 Eßlöffel Dill ;frisch gehackt 2 Eßlöffel Petersilie ;frisch gehackt 4 Eier 250 Gramm Feta - Kaese 4 Eßlöffel Semmelbrösel 1 Eigelb Salz, Pfeffer Butter; zum Bepinseln

Den Blätterteig auftauen lassen. Fuer die Füllung den Spinat verlesen, von den Stielen befreien, waschen und abtropfen lassen. Vom Lauch nur das Weiße verwenden: Die Stange der Laenge nach aufschneiden, auseinanderbiegen und unter fließendem Wasser waschen. Den Lauch in sehr dünne Streifchen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Den Lauch zufügen und glasig werden lassen. Den Spinat zufügen und ohne Zugabe von Wasser im geschlossenen Topf 5-8 Minuten dünnen. Alles auf einem Sieb abtropfen lassen und klein hacken. Das Gemüse in eine Schüssel fuellen, salzen, pfeffern und mit Muskatnuß, dem Fenchel oder Dill sowie der Petersilie würzen. Die Eier verquirlen und in die gut abgekühlte Gemüsemischung rühren. Den zerbröckelten Käse unter die Füllung geben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche abwechselnd längs und quer ausrollen und in 25x30 cm grosse Rechtecke schneiden (pro Portion 1 1/2 Rechtecke). Die Rechtecke mit zerlassener Butter bepinseln. Ein kalt ausgespültes Backblech mit der Hälfte der Teigplatten auslegen und dabei die Teigränder ueber das Backblech lappen lassen. Die Füllung auf den Teigplatten verteilen und die Teigränder ueber die Füllung nach innen klappen. Die Pitta mit den restlichen Teigplatten abdecken. Mit einer Gabel mehrere Löcher in den Teig stechen, damit der Blätterteig nicht zu hoch aufgeht. Die Pitta mit Eigelb bestreichen und mit Wasser besprengen und im Backofen auf der mittleren Schiene in 45-50 Minuten goldgelb backen. Die Pitta in Stücke schneiden und heiß oder kalt servieren.

#### **Souvláki**

1 kg Lammfleisch, 1 grünen und 1 roten Paprika, Olivenöl, Zitronensaft, Weißweinessig, 2 Knoblauchzehen, Oregano und Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer

Lammfleisch und Paprika würfelig schneiden Fleisch und Paprika abwechselnd auf Spieße stecken. Aus dem Öl, Zitronensaft und den Gewürzen eine Marinade machen und über die Spieße gießen. Zugedeckt über Nacht in einen Kühlschrank stellen. Die Spieße grillen und mit der Marinade immer wieder bestreichen. Mit Bratkartoffeln und griechischem Fladenbrot servieren.

### **Stifado**

800 Gramm Kalbfleisch (Schulter oder Nacken), 3/8 Liter Rotwein, 3 Lorbeerblätter, 2 Zimtstangen, 4 Gewürznelken, 800 Gramm Schalotten, 4 Knoblauchzehen, 300 Gramm Fleischtomaten, 6 Eßlöffel Olivenöl, 1/2 Teelöffel Zucker, 1 Prise Salz, 1/2 Teelöffel Schwarzer Pfeffer

Kalbfleisch in etwa 5cm grosse Wuerfel schneiden, in einer Schüssel mit Rotwein begießen, Lorbeer, Zimt und Nelken hinzufügen. Fleisch im Kühlschrank ueber Nacht marinieren. Am naechsten Tag Schalotten und Knoblauch schälen. Tomaten häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewürze aufheben. Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze Portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Backfett Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Tomaten untermischen und alles 2-3 Minuten schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurueck in den Topf geben, Wein und Gewürze hinzufügen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer würzen. Das Fleisch zugedeckt 60-75 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umrühren, damit die Schalotten ganz bleiben. Nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Stifado abschmecken und servieren. Haase oder Kaninchen eignen sich fuer diese Zubereitungsart besonders gut! Mit den Gewürzmengen und -arten ruhig ein bißchen probieren, Pimentkörner, ganze Pfefferkörner oder eine Prise Kardamom haben sich bestens bewährt. Als Beilage genügt krosses Weißbrot sowie ein nicht zu warmer roter Wein.

### **Taramasalata**

2 große mehlige Kartoffeln geschält, 120 g Kabeljaurogen oder Tarama, 80 ml Zitronensaft, 2 EL frische Petersilie Kartoffeln in Würfel von ca. 2 cm Durchmesser schneiden und in einen kleinen Topf geben. Soviel Wasser dazugeben, daß die Kartoffeln bedeckt sind, zum Kochen bringen und 15 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen, bis sie weich sind. Kartoffeln abschütten, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen. Den Rogen in eine Schüssel geben. Mit dem Mixer 2 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Nach und nach die Kartoffeln hinzugeben und gut unterrühren. Zitronensaft und Öl in kleinen Portionen dazugeben und gut verrühren. Wenn die gesamte Flüssigkeit absorbiert ist, noch ca. 5 Minuten auf höchster Stufe weiterrühren, bis die Mischung leicht und locker ist. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Petersilie fein hacken. Das Püree einige Zeit vor dem Servieren in eine Schale geben, damit es Zimmertemperatur annimmt. Mit der Petersilie bestreuen und mit Brot und Oliven servieren. TIPP: Taramasalata wird noch aromatischer, wenn man den Saft einer feingeschnittener Zwiebel hinzufügt. Statt der Kartoffeln kann man 4 Scheiben altes, entrindetes Weißbrot benutzen, das in Wasser eingeweicht und gut ausgedrückt wird.

### **Tomatensalat mit Oliven und Kapern**

2 in Würfel geschnittene Tomaten, 4 - 6 entkernte griechische Kalamata-Oliven, geschnitten, 4 - 6 große griechische Kapern, 2 Teelöffel Olivenöl nativ extra, 1 Teelöffel frisch gepreßten Zitronensaft

### **Tsatsiki**

500 g Speisequark mit 20 % Fettgehalt, 2 Becher griechisches Joghurt, 1 Salatgurke (ca. 300 g), 4-6 Knoblauchzehen (je nach Geschmack), 2 Eßlöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dill, Oliven nach Belieben Gurke grob raspeln und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl verrühren. Die Knoblauchzehen dazu pressen, die abgetropfte Gurke dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles noch einmal gut durchrühren und mit Dill bestreuen, nach Belieben mit Oliven garnieren. Mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

### **Tsatsiki mit Anis**

350 Gramm Joghurt 1 Gurke; feingeschnitten 4 Knoblauchzehen 1/4 Teelöffel Salz 4 Scheibe Olivenöl 3 Teelöffel Anis

Man belegt ein Sieb mit Küchenkrepp (doppelt) und tut darin den Joghurt mindestens 2 Stunden damit das Wasser weg ist. Dann tut man es in ein Schüssel zusammen mit den anderen Zutaten außer dem Anis. Das Ganze wird zuge-

deckt und verbringt ein Paar Stunden im Kühlschrank. Kurz bevor man es serviert, streut man den Anis drüber. Top Olivenöl benutzen, am besten griechischen Olivenöl aus der Mani, italienisches ist nicht so fruchtig und geht voellig unter. Das grosse Problem ist der Joghurt: Deutscher Joghurt ist gänzlich ungeeignet, da er viel zu neutral und geschmacklos ist. Relativ leicht zu finden hier ist ein griechischer Sahnejoghurt (schmeckt uebrigens vorzüglich mit gehackten Walnüssen und Honig). Das kann man hier einsetzen, wobei es eventuell dann ein bisschen Essig bedarf (1-2 Suppenlöffel) und den sehr reichen Geschmack des Joghurts nicht allzu stark dominieren zu lassen. Gute Begleitung: grüne Pepperonis (aus Griechenland, bekommt man in Feinkostgeschäften) und schwarze Oliven

#### **Versteckte Oliven**

4 grüne Oliven, 250 g Mehl, 4 Eier, 4 mittelgroße Zwiebeln, 16 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Olivenöl  
Pro Person eine Olive häuten und entkernen. Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Delle einfügen und die Eier nach und nach einarbeiten, so dass es keine Klumpen gibt. Die Teigmasse mit den Oliven in der Mitte zu Klößen formen und in reichlich Olivenöl ausbacken, anschließend beiseite stellen. Zwiebeln andünsten, die Knoblauchzehe ungeschält hinzufügen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die in Viertel geschnittenen Tomaten hinzufügen und 60 Minuten auf kleiner Flamme dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Klöße hinzugeben und erwärmen.

#### **Zicklein in Orangensaft (Katzikaki che chimo portokalia)**

1 kg Zicklein aus der Keule 0,5 Liter frisch gepreßter Orangensaft, 4 Zweige Thymian, 2-3 Zehen Knoblauch, 200 g Schalotten, 2 Zweige Rosmarin, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Zucker, Salz Pfeffer, 4 cl Weinbrand  
Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen über Nacht in Orangensaft einlegen. Das Fleisch am nächsten Tag aus der Marinade entnehmen und abtropfen lassen, die Marinade aufbewahren. Backofen auf 200° C vorheizen. Schalotten schälen und vierteln Fleisch in der Pfanne anbraten (Bratsaft eindampfen) Schalotten zufügen und glasig braten mit der Marinade ablöschen und kurz aufkochen lassen Rosmarin, Gewürze, Zitronensaft, Weinbrand und Zucker zufügen alles in einem Bräter rd. 50 min. im Backofen garen. Dazu passen griechische Ofenkartoffeln und/oder Briam ganz gut.

#### **Zucchinipuffer mit Knoblauchjoghurt**

300 Gramm Griechischer Joghurt --(10% Fett i. Tr.) 2 Knoblauchzehen 1 Eßlöffel Zitronensaft 1 Eßlöffel Olivenöl 1/4 Teelöffel Minze, getrocknet; zerrieben

700 Gramm Zucchini Salz 1 mittel Zwiebel 20 Gramm Butter 1 Bund Petersilie, glatt 1/4 Bund Dill 2 Eier (M) 120 Gramm Semmelbrösel 100 Gramm Kasseri - Kaese; ersatzweise --Emmentaler Schwarzer Pfeffer 2 Eßlöffel Mehl 10 Eßlöffel Olivenöl

Den Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Minze abschmecken. Zugedeckt kalt stellen. Fuer die Puffer die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und das Gemüse in Scheiben schneiden. Knapp mit Salzwasser bedeckt 10 Minuten zugedeckt bei Mittelhitze garen. Dann abtropfen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Die Zwiebel schälen und fein zu den Zucchini reiben. Die Butter in einem Töpfchen schmelzen. Kräuter abbrausen, Wasser abschütteln und die Blättchen fein hacken. Mit Butter, Eiern, Semmelbröseln und dem Käse unter die Zucchini rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 10 Minuten ruhen lassen. Mehl auf einen flachen Teller sieben. Mit leicht eingölten Händen aus je 1 El der Zucchinimasse kleine Puffer formen und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier entfetten. Anschliessend die Puffer kalt oder warm mit dem Knoblauchjoghurt servieren.