

## Rezepte der Griechischen Küche

[alaktobouriko (Milch-Torte)]  
[Okra in Oel]  
[Arni Lemonato (Griechische Lammkeule mit Zitrone)]  
[Niko's Moussaka (Mussakas)]  
[Mydia achnista]  
[Griechischer Auberginen-Tomaten-Fleischauflauf (Moussaka)]  
[Taramasalata]  
[Bifteki, original griechisch]  
[Tsatsiki mit Anis]  
[Knoblauch Power-Skordalia]  
[Fleischfladen mit Schafkaese (Bifteki me tiri)]  
[Tirikeftedes]  
[Griechischer Auflauf]  
[Oliven-Fischpfanne mit Zwiebel, Aubergine und Zucchini]  
[Lammragout in Orangensaft mit Nudeln]  
[Galaktobureko]  
[Kalbsrolle im Blatortteig (Mosschari rolo se phillo)]  
[Griechische Hackfleischrolle]  
[Griechischer Hackfleisch-Teller]  
[Griechische Weisskohlsuppe]  
[Stifado (aus Kalbfleisch)]  
[Geschmortes Haehnchen in Tomatensauce mit Zimt]  
[Lamm aus dem Ofen, Arni sto fourno]  
[Sauerkirschen in Sirup, Vissino glyko]  
[Bugatsa]  
[Spinat-Pitta]  
[Gefuellte Weinblaetter in Zitronen-Ei-Sauce]  
[Souvlaki (marinierte Lammfleischspiesschen)]  
[Lamm-Souvlaki]  
[Griechischer Salat (Dinner for two)]  
[Frittierte Tintenfische, Kalamarakia tiganita]  
[Kartoffel-Knoblauch-Paste, Skordalia me patates]  
[Wildgemuesesalat, Agriochortosalata]  
[Fischrogenpaste (Taramosalata)]  
[Dolmadakia jalantzi - Gefuellte Weinblaetter]  
[Stifado (Schmortopf)]  
[Gefuellte Weinblaetter mit Lamm und Zitronensauce]  
[Dolmades (Gefuellte Weinblaetter)]  
[Avgolemomo (zu Dolmades)]  
[Skordalia (Knoblauchpaste)]  
[Tzatziki (Joghurt-Knoblauch-Sauce)]  
[Kaesepastete (kalitsunia me xini mitzithra)]  
[Patatu (patatu)]  
[Fischspezialitaet (burdeto)]  
[Ouzo und seine Cousins raki, tsipouro und tsikoudhia...]  
[Griechischer Wein]  
[Lamm nach Bauernart (arni exochiko)]

[Tranchanas sauer (tranchanas xinos)]  
[Tranchanas suess (tranchanas glikos)]  
[Gefuellte Ziege o. Lamm (katsikaki i arni batudo)]  
[Griechische Knoblauchsauce - Skorthalia]  
[Kanellonia Teigroellchen mit Hackfleischfuellung]  
[Moussaka 'Griechenland Kulinarische Streifzuege']  
[Gebratene Auberginen mit Tzatziki]  
[Moussaka mit Bohnen]  
[Salmi (gebratene Schweinewuerfel)]  
[Puffbohnenauflauf]  
[Griechischer Osterkranz]  
[Gyros Spezial]  
[Echtes Taramasalata]  
[Blumenkohl, von den Kykladen]  
[Huhn in Zitronensuppe, von den Kykladen]  
[Auberginen in Sirup, von den Kykladen]  
[Marinierte Champignons]  
[Avocado-Orangen-Salat]  
[Spinatkuchen mit Mandelblaettchen]  
[Kaese-Tomaten-Omelett]  
[Kartoffel-Oliven-Salat]  
[Moussaka mit Auberginen - Mussakas me melitsanes]  
[Loukoumades - Griechische Honig-Kugeln]  
[Lukumades - Frittierte Honig-Kugeln]  
[Halvah Fudge]  
[Chalvas me simigdali - Chalwas aus Griess]  
[Ktapodi krassato (Krake in Wein)]  
[Linsensuppe mit Tomaten]  
[Griechische Schnitzel mit Schafskaese]  
[Lammfleisch mit Kritharaki]  
[Ktapodi krasssto (Krake in Wein)]  
[Gegrilltes Haehnchen mit griechischem Joghurt\*]  
[Zucchini-puffer mit Knoblauchjoghurt]  
[Stifatho me feta (Griechisches Rindergulasch mit Feta-Kae)]  
[Mediterrane Huehnertaschen]  
[Gefuellte Weinblaetter mit Eier-Zitronen-Sauce]  
[Haehnchengyros mit Joghurt-Dill-Sauce]  
[Griechische gef. Auberginen]  
[Zucchini mit Dill]  
[Geschmorte Lammschulter mit Rotwein]  
[Griechische Party]  
[Gurkensalat mit Schafskaese]  
[Hasen-Stifado]  
[Mandel-Rosinen-Kuchen]  
[Auberginen-Kartoffel-Plaetzchen]  
[Auberginenpueree mit Schafskaese]  
[Gebackene Kartoffeln]  
[Gebackene Paprikaschoten mit Kaese]  
[Gyros, Gewuerzmischung und Zubereitung]  
[Pfannen-Gyros mit Tzatziki]  
[Gefluegel-Zitronen-Suppe mit Minze]

[Gebratene Aubergine mit Tzatziki]  
[Keftedes mit Marulia - Hackfleischbaellchen mit Gemuese]  
[Musaka mit Bohnen]  
[Salmi - Gebratene Schweinefleischwuerfel]  
[Griechischer Kartoffelauflauf]  
[Dolmathes (Gefuellte Weinblaetter)]  
[Stifado #2]  
[Melidsanosalata]  
[Lammgoulasch fuer Feinschmecker]  
[Moussaka (Var. mit Griess)]  
[Gefuellte Zucchini in Zitronensauce]  
[Zucchiniplaetzchen und Tomatensauce]  
[Fila simari (Griechischer Strudelteig) - Grundrezept]  
[Zymi yia Filo (Homemade Phyllo-Teig) (Griech.Strudelteig)]  
[Rollo Hawaii]  
[Kretische Pastetchen (Pittes Kritis)]  
[Schmortopf (Stifado)]  
[Paprikaschoten mit Schafskaesefuellung]  
[Thunfisch aus dem Ofen (Palamida sto fourno)]  
[Zitronensuppe ( soupa avgolemono )]  
[Fava aus dicken Bohnen]  
[Pastitio]  
[Kalbsbraten-Cornets mit griechischer Fuellung]  
[Weisse-Bohnen-Suppe]

[Seitenanfang]

Galaktobouriko (Milch-Torte)

Supplied by: Griechisch Kochen Verlag Graefe + Unzer  
Categories: Dessert, Nachspeise, Süßspeise, Griechisch, Milch  
4 Personen

Zutaten:

300 Gramm Blätterteig, tiefgekuehlt  
1 Liter Milch  
150 Gramm Griess, fein  
alternativ Reismehl  
4 Esslöffel Butter (1)  
5 Eier  
2 Packung Vanillezucker  
200 Gramm Zucker (1)  
1 Prise Salz  
4 Esslöffel Butter (2), zerlassen  
250 Gramm Zucker (2)  
1 Zitrone  
Saft davon

abgeriebene Schale davon

#### Zubereitungsanweisungen:

Den Blätterteig auftauen lassen. Für die Füllung die Milch in einem Topf erhitzen. Den Grieß bzw. das Reismehl langsam einrieseln lassen. Den Grieß-/Reisbrei aufkochen lassen und in 10-15 Minuten einen dicken Brei daraus kochen. Abkühlen lassen. Die Butter einarbeiten, die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Vanillezucker und dem Zucker (1) schaumig rühren. Die Eiweisse mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen. Erst die Eigelbe, dann den Eischnee unter den Brei rühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche abwechselnd längs und quer ausrollen und in 6 jeweils 25x30 cm grosse rechtecke schneiden und mit der zerlaufenen Butter (2) bepinseln. Die Hälfte des kalt abgeseelten Backbleches mit 3 Teigplatten auslegen und dabei die teigraender ueber das Backblech ragen lassen. Die Füllung auf dem Teig verteilen und die Teigraender ueber die Füllung nach innen schlagen. Die Torte mit den restlichen Teigplatten abdecken. Mit einem scharfen Messer die Oberfläche nach Art eines Rautenmusters einschneiden. Die Oberfläche mit zerlassener Butter betreichen und die Torte im Backofen in 50-60 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Inzwischen den Sirup bereiten : 1/2 L Wasser mit dem Zucker (2) und der abgeriebenen Zitronenschale zum Kochen bringen und 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze und geöffnetem Topf kochen lassen. Den Zitronensaft hinzufügen, alles noch mal aufkochen lassen und erkalten lassen. Den Sirup ueber die heisse Torte giessen. Die Torte in Stuecke schneiden und entweder heiss mit Eis oder einer Beerenmischung oder kalt servieren. :Vorbereitungszeit : 35 Minuten :Backzeit : 35-45 Minuten Tip : Man kann diese Milchtorte auch mit selbstgemachtem griechischen Filloleig bereiten oder mit Filloleig, den man im griechischen Spezialgeschaefte erwerben kann. Ebenso kann man die Milchtorte mit fertigem Strudelteig herstellen.

[Seitenanfang]

Okra in Oel

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Gemüse, Okra, Vegetarisch, Griechenlan

4 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Okra  
Zitronensaft  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
Olivenoel  
1 Zwiebel  
3 reife Tomaten

#### Zubereitungsanweisungen:

Okraschoten am Stielende wie einen Bleistift spitz anschneiden, ohne die Schote zu verletzen, damit kein Saft austritt. Bis zur weiteren Verarbeitung in Wasser mit etwas Zitronensaft legen. Wenn man die Okraschoten in kochendem Essigwasser blanchiert und dann kalt abschreckt, bleibt der Schleim im Blanchierwasser zurueck. Die abgetropften Okra in ein Tapsi (oder Auflaufform) fuellen, salzen und mit ein paar Tropfen Essig betrauefeln. Das Tapsi mit den Okra etwa 2 bis 3 Stunden in die Sonne stellen. Anschliessend die Okra sorgfaeltig in einer sauberen Serviette trocknen und ganz langsam in einem Topf in Olivenoel braeunen. Die Zwiebel reiben und in einem weiteren Topf in Oel daempfen. Die geschaelten und von den Kernen befreiten Tomaten dazugeben und so lange koecheln, bis eine Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Okra in die Sauce geben und darin weich kochen. Darauf achten, dass das Gericht nicht anbrennt, eventuell noch etwas Wasser hinzugiessen. Zum Schluss erneut mit Salz abschmecken. (Feisst: Kulinarische Streifzuege Griechenland, Edition Sigloch)

[Seitenanfang]

Arni Lemonato (Griechische Lammkeule mit Zitrone)

Supplied by: Repostet: Horst Barteldrees 2:243/4207 - 22.05.94 08.01.1994  
Categories: Fleisch, Lamm, Griechenlan  
6 Portionen

Zutaten:

-----

FUER 6-8 PORTIONEN

1 Lammkeule; etwa 2 kg  
-- mit Knochen  
2 Knoblauchzehen; oder mehr  
nach Belieben  
2 Zitronen; Saft  
Salz  
Schwarzer Pfeffer; frisch  
-- gemahlen  
1 Teelöffel Oregano; gemahlen  
2 Esslöffel Butter; oder Margarine  
1 Tasse (250ml) Heisses Wasser

#### Zubereitungsanweisungen:

Ofentemperatur: 180 oC - Garzeit: 2 1/2 Stunden Die Lammkeule mit einem feuchten Tuch abwischen. Schmale Schlitz in das Fleisch schneiden. Die Knoblauchzehen in Splitter schneiden, und in die Schlitz stecken. Die gesamte Oberflaeche mit Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Kraeutern bestreuen und in eine Bratenpfanne (Fettpfanne) legen. Im Ofen bei mittlerer Hitze 1 Stunde lang schmoren. Das Fett abschöpfen und heisses Wasser in die Pfanne geben. Die Keule mit Butter bestreichen und wieder in den Ofen schieben. Weitere 1 1/2 Stunden schmoren, oder so lange, bis das Fleisch nach Geschmack gar ist (die Zeit aus dem Rezept ist o.k.). Waehrend des Schmorens wenden, damit die Keule gleichmaessig braeunt. Die Lammkeule vor dem Tranchieren an einem warmen Ort 15 - 20 Minuten ruhen lassen. Ueberschuessiges Fett vom Bratensaft abschöpfen, den Bratensaft einkochen, wenn noetig, und zum Braten reichen. ANMERKUNG: 1 kg Kartoffeln, geschaelt und geviertelt, koennen mit dem Lamm waehrend der letzten Stunde mitgeschmort werden. Mit zusaetzlichem Zitronensaft, Kraeutern, Salz und Pfeffer bestreuen (sehr empfehlenswert!).

[Seitenanfang]

Niko' s Mousaka (Mussakas)

Supplied by: -- Gepostet von Nikos -- Tavridis, 30.08.94

Categories: Griechisch, Fleisch, Auflauf

6 Portionen

#### Zutaten:

2 1/2 Kilo Auberginen  
1/3 Tasse (250ml) Olivenoel

1/2 Tasse (250ml) Zwiebeln; gehackt  
2 Knoblauchzehen  
750 Gramm Rinderhack  
3 Tasse (250ml) Tomaten; gebueht u. gehackt  
1/2 Teelöffel Zucker  
2 Eiweisse  
1/2 Tasse (250ml) Petersilie  
3 Tasse (250ml) Bechamel Sauce  
1/2 Tasse (250ml) Sahne  
3 Eier  
6 Esslöffel Zwieback; zerbroeselt  
1 Tasse (250ml) Kephalograviera  
Griechischer Hartkaese

#### Zubereitungsanweisungen:

Die Auberginen laengs schneiden salzen und in ein Sieb einlegen, damit sie Wasser verlieren. Auberginen frittieren. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenoel duensten. Danach den Hack sautieren beim staendigen Mischen. Tomaten und Zucker hinzufuegen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce dickflussiger wird vom Feuer abnehmen und abkuehlen lassen. Petersilie und Eiweiss hinzufuegen. Eine feuerfeste Glasform (etwa 22x35) mit Butter bestreichen und mit 1/3 der Zwiebackbroesel belegen. Die erste Schicht mit Auberginen belegen, dann Hackfleischsauce und darauf die Haelfte der Kaese und 1/3 der Zwiebackbroesel. Mit der zweiten Schicht genauso verfahren. In diesem Zeitpunkt kann man den Mussaka tiefkuehlen (er haelt 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 oC etwa 40 Min lang im Backofen braten.

[Seitenanfang]

Mydia achnista

Supplied by: Vefa Alexiadu: Eliniki Kusina Uebersetzt: Nikos Tavridis 2:2480/13.87 - 16.07.94

Categories: Weichtier, Salzwasser, Muschel, Griechisch  
4 Portionen

#### Zutaten:

1 Kilo Muscheln  
1/2 Tasse (250ml) Margarine

1 Zwiebel; feingehackt  
1 Knoblauchzehe; geschnitten  
1 Tasse (250ml) Weisswein, trocken  
Oregano  
2 Esslöffel Petersilie; gehackt  
2 Esslöffel Zitronensaft

#### Zubereitungsanweisungen:

Die Muscheln werden gewaschen und im Sieb gelassen. In einer tiefen Pfanne sautiert man die Zwiebel und die Knoblauchzehe, danach gibt man die Muscheln zusammen mit etwas Oregano und der Petersilie zu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8-10 Min kochen, bis die Muscheln aufgehen. Mit dem Zitronensaft betraufeln und sofort servieren.

[Seitenanfang]

#### Griechischer Auberginen-Tomaten-Fleischauflauf (Moussaka)

Supplied by: Kadula' s Kochkurs Erfasst und gepostet: Wilhelm Eggert 2:240/5311.26  
17.07.94

Categories: Gemüse, Gratin, Aubergine, Fleisch, Griechisch  
1 Rezept

#### Zutaten:

500 Gramm Auberginen; 1 cm dicke  
Scheiben  
500 Gramm Tomaten; 1 cm dicke  
Scheiben  
2 Gruene Peperoni; in duenne  
Streifen geschnitten  
250 Gramm Hammel; in sehr duennen  
Wuerfeln  
250 Gramm Schweinefleisch; in sehr  
duennen Wuerfeln  
2 Knoblauchzehen; zerdrueckt  
5 Esslöffel Oel  
5 Esslöffel Emmentaler; gerieben  
Mehl, Salz und Pfeffer  
Basilikum  
Thymian  
Petersilie



## Zubereitungsanweisungen:

Auberginen mit Salz und Pfeffer wuerzen, in Mehl wenden und in heissem Oel beidseitig goldgelb braten. Peperonistreifen in Oel ebenfalls kurz anbraten. Danach Zwiebelwuerfel in Oel duensten. Nun das Fleisch in Oel scharf anbraten (10 Minuten). Zwiebelwuerfel, Knoblauch, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, ein wenig Basilikum und Thymian dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen (geringe Hitze). In eine gefettete Auflaufform jeweils schichtweise Auberginen, Fleisch, Tomatenscheiben (noch wuerzen mit Salz und Pfeffer, Basilikum und Thymian) und Peperoni einfuellen. Mit Reibkaese bestreuen, mit Oel betraeufln und im Ofen bei ca 200 Grad 30 Minuten ueberbacken. Dazu Fladenbrot, Rotwein und Tsatsiki.

[Seitenanfang]

## Taramasalata

Supplied by: -- Griechische Kueche, -- Gondrom 1988, -- ISBN 3-8112-0612-5 #NAME? -- Kekemenis@2:241/525 --

textlich angepasst

Categories: Vorspeise, Kalt, Fisch, Grieche

4 Portionen

## Zutaten:

60 Gramm Geraeucherter Rogen

-- vom Kabeljau (=Dorsch,

-- lat.: Gadus morrhua)

6 Scheibe Weissbrot; o. Fladenbrot

1 klein Zwiebel

-- (alternativ) Knoblauch

1 Zitrone

6 Essloeffel Olivenoel

Schwarze Oliven

Petersilie

## Zubereitungsanweisungen:

Brot (Rinde eventuell entfernt, wird dann heller) in Wasser einweichen. Wasser aus dem Brot ausdruecken. Zwiebel feinhacken und Zitrone auspressen. Kabeljau-Rogen oeffnen und das Innere in eine Kuechenmaschine fuellen. Brot, Zwiebel

und Zitronensaft zum Rogen geben. Alles verruehren (lassen) bis eine cremige Masse entsteht. Waehrend des Ruehrens tropfenweise das Olivenoel einbringen. Vor dem Servieren kalt stellen. Mit gehackter Petersilie und Oliven garnieren. Zum Dippen frisches Fladenbrot reichen und/oder rohes Gemuese. Falls im voraus zubereitet, 20 min vor dem Servieren aus dem Kuehlschrank nehmen. Einige Ergaenzungen von Marko Kekemenis: Frage: Ich komme mit Deinem Rezept nicht ganz klar: Rogen vom Kabeljau, es ist doch so was aehnlich wie Kaviar, also kleine Eier. Diese noch oeffnen ?! Marko: Ja, genau: Kleine Eier in einem ' Eierbeutel' . Frage: Oder wird der gesamte ' Eierbeutel' geraeuchert ? Marko: Du kaufst den gesamten, geraeucherten ' Eierbeutel' (oder Taidavon) mit den darin enthaltenen Eierchen. Falls der ' Eierbeutel' geschlossen ist (in diesem Fall hast Du ihn Dir nicht teilen lassen), musst Du ihn oeffnen und die vielen kleinen Eier herauschaelen, z.B. mit einem Loeffel. Den darauf geleerten Eierbeutel kannst Du dann entsorgen.

[Seitenanfang]

Bifteki, original griechisch

Supplied by: -- Gepostet von Nikos -- Tavridis@2:2480/13.87 -- 05.07.1994 -- textlich angepasst

Categories: Fleisch, Bifteki, Grieche  
4 Portionen

Zutaten:

500 Gramm Hackfleisch  
3/4 Tasse (250ml) Zwiebeln; feingehackt  
2 Essloeffel Zwieback; fein gebroeselt  
1 Essloeffel Gries; fein  
1 Ei  
1 klein Tomate  
1 Essloeffel Oregano  
2 Essloeffel Kephilotiri; gerieben  
4 Essloeffel Oel  
Bier

Zubereitungsanweisungen:

Nikos: Also es gibt mindestens so viele bifteki Rezepte wie griechische Frauen, (griechische Maenner sind machos und kochen nicht mit Ausnahme des Verfassers). Eine aus meine Liste: (originell Griechisch). In einer Schuessel mischt man den Hackfleisch

mit den restlichen Zutaten. Das Ganze wird gut geknetet , wobei man oefters die Haende mit Bier trauefelt. Das Ganze wird zugedeckt und ein Paar Stunden im Kuehlschrank liegengelassen. Dann macht man aus der Masse Biftekia, man oelt sie und braet sie in der Pfanne oder Grill etwa 7-8 Min pro Seite. Dazu passt Tzatziki (aber bitte mit Knoblauch). Kephilotiri ist eine Art von griechischer Hartkaese mit salzig- und leicht suessen Geschmack.

[Seitenanfang]

Tsatsiki mit Anis

Supplied by: -- Gepostet von Nikos -- Tavridis@2:2480/13.87 -- 06.07.1994 -- textlich angepasst

Categories: Aufbau, Sauce, Knoblauch, Anis, Grieche  
5 Portionen

Zutaten:

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

Zubereitungsanweisungen:

Nikos: Ich kenne mindestens 10 Tzatzikivarianten wobei es mir schwer faellt zu sagen welche die beste ist. Aber wenn wir Sommer in Thessaloniki bei uns Gaeste haben, dann bevorzugen wir meistens die "puristische" Version, die unten beschrieben wird: Man belegt ein Sieb mit Kuechenkrepp (doppelt) und tut darin den Joghurt mindestens 2 Stunden damit das Wasser weg ist. Dann tut man es in ein Schuessel zusammen mit den anderen Zutaten ausser dem Anis. Das Ganze wird zugedeckt und verbringt ein Paar Stunden im Kuehlschrank. Kurz bevor man es serviert, streut man den Anis drueber. Nikos' s Kommentare:  
Wichtig : Top Olivenoel benutzen, am besten griechischen Olivenoel aus der Mani, italienisches ist nicht so fruchtig und geht voellig unter. Das grosse Problem ist der Joghurt: Deutscher Joghurt ist gaenzlich ungeeignet, da es viel zu neutral und geschmacklos ist. Relativ leicht zu finden hier ist ein griechischer Sahnejoghurt (Schmeckt uebrigens vorzueglichen mit gehackten Walnuessen und Honig). Das kann man hier einsetzen, wobei es eventuell dann ein bisschen Essig bedarf (1-2 suppenloeffel)

und den sehr reichen Geschmack des Joghurts nicht allzu stark dominieren zu lassen. Gute Begleitung: Gruene Pepperonis (aus Griechenland, bekommt man in Feinkostgeschaeften) und schwarze Oliven. Zum Trinken : Ouzo ( Am besten Varvagiani aus Mytilini)

[Seitenanfang]

Knoblauch Power-Skordalia

Supplied by: -- Gepostet von Nikos -- Tavridis@2:2480/13.87 -- 06.07.1994 -- textlich angepasst

Categories: Aufbau, Sauce, Knoblauch, Kartoffel, Grieche  
6 Portionen

Zutaten:

7 Knoblauchzehen  
3/4 Teelöffel Salz  
4 mittel Kartoffeln; gekocht  
1/3 Tasse (250ml) Essig  
1/4 Tasse (250ml) Wasser  
2/3 Tasse (250ml) Olivenoel

Zubereitungsanweisungen:

Nikos: Das ultimative Knoblauch Gericht fuer diejenigen denen alles andere ~ incl. Tzatziki - nicht genug ist: Skordalia. Man isst sie zusammen mit fritierte Kabeljaufilets am 25. Maerz den griechischen Nationalfeiertag. So erledigt sich das Problem des Geruchs von allein; da ziemlich alle das Gericht essen, stoert es niemanden ausser vielleicht unseren balkanischen Nachbarn. Es ist eigentlich die griechische Version des bei allen Mittelmeervoelker bekannten Aioli. Der Knoblauch wird mit dem Salz pueriert ( am besten mit der Hand). Vorsichtig jede einzelne Kartoffel ( die man vorher gekocht hat) geben und weiterpuerieren. Danach das Wasser und den Essig vorsichtig beim staendigen Ruehren geben. Am Schluss die Oel GANZ langsam drin geben und solange ruehren bis die Skordalia samtig wird. Wichtig:Top Olivenoel, am besten von der Mani aber unbedingt griechisch, weil es sehr fruchtig sein muss. Ausser Kabeljau passen dazu sehr gut fritierte Gemuese.

[Seitenanfang]

Fleischfladen mit Schafkaese (Bifteki me tiri)

Supplied by: -- aus MailBoxKochBuch II  
Categories: Fleisch, Bifteki, Grieche  
4 Portionen

Zutaten:

500 Gramm Beefsteakhack-Tatar  
Salz  
Pfeffer  
1 Teelöffel Oregano  
1 Esslöffel Parmesankaese; gerieben  
1 Esslöffel Piment; gemahlen  
2 Eier  
3 Scheibe Getrocknetes Toastbrot  
-- ODER  
3 Esslöffel Semmelbroesel  
3 Esslöffel Dosenmilch  
150 Gramm Schafkaese

Zubereitungsanweisungen:

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 auseinanderdruecken. Schafkaese fein zerbroeckeln und je eine Haelfte der Fladen damit bestreuen. Raender freilassen. Jeweils die unbestreute Haelften darueberklappen. Die Raender fest zusammendrucke. Unterm vorgeheizten Grill (oder in der Pfanne) von jeder Seite vier Minuten garen. Dazu: einen Salat aus der griechischen Salatplatte, Brot

[Seitenanfang]

Tirikeftedes

Supplied by: Essen, trinken und geniessen, 1992, Isis- Verlag, Schweiz (leicht modifiziert)  
Absender: Marko Kekemenis  
2:241/525.99 - 9.07.94  
Categories: Fleisch, Lamm, Schafskäse, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

1500 Gramm Hammelfleisch; Keule oder  
Schulter  
3 Scheibe Weissbrot  
-- oder --  
Fladenbrot  
2 Zwiebeln  
1 Esslöffel Olivenoel; zum Duensten  
3 Knoblauchzehen  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer; frisch gemahlen  
Paprikapulver  
1 Zweig Pfefferminze; frisch  
Mehl  
300 Gramm Schafskaese; ich empfehle  
den bulgarischen  
Olivenoel; zum Braten

Zubereitungsanweisungen:

Hammelfleisch von Fett (90%-ig) und Knochen (100%-ig) befreien und zweimal durch den Fleischwolf drehen. Brot in Wasser einweichen und gut ausdruecken. Zwiebeln pellen, hacken und in Olivenoel glasig duensten. Knoblauch sehr fein hacken oder pressen. Hackfleisch, ausgedruecktes Brot, geduenstete Zwiebeln, gehackten Knoblauch mit den Eiern zu einem Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und den kleingehackten Pfefferminzblaettern abschmecken. Sollte der Teig zu weich/fluessig sein, etwas Mehl einkneten. Fleischteig und Schafskaese in jeweils acht Portionen teilen. Jede Kaeseportion mit Fleischteig umhuelen und zu laenglichen Keftedes formen. Tirikeftedes in Mehl wenden und in Oel braten, bis sie goldbraun sind. Dazu passen z.B. Bauernsalat und Retsina.

[Seitenanfang]

Griechischer Auflauf

Supplied by: Burda Heft 2/92 I. Benerts Gepostet: Michael Kiok 2:2444/1310.6 - 28.10.94  
Categories: Fleisch, Hackfleisch, Auflauf, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

6 TK-Strudelblaetter

5 Esslöffel Olivenoel  
1 Esslöffel Sesamsamen  
2 gross Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
3 Esslöffel Olivenoel  
600 Gramm Gemischtes Hackfleisch  
425 Milliliter Tomaten; geschält  
1 Zimtstange  
Pfeffer  
Salz  
125 Gramm Schafskäse

#### Zubereitungsanweisungen:

Strudelblätter nach Packungsaufschrift auftauen lassen. Füllung: Geschälte Zwiebeln, Knoblauchzehen und die Stengel der gewaschenen Petersilie feinhacken. Öl in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienstengel und Hackfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Grob gehackte Tomaten mit Saft zufügen, mit Zimt, Pfeffer und Salz würzen. Fleischsosse ca. 10 Minuten schmoren, abkühlen lassen. Petersilienblätter fein hacken, unter das Fleisch mischen. Backform (ca. 20 x 30 cm) mit kaltem Wasser ausspülen, 1 Teigblatt einlegen, mit Öl bepinseln. 2 weitere Teigblätter einzeln einlegen, jedes mit Öl bepinseln. Hacksosse (ohne Zimtstange) einfüllen, zerbröckelten Schafskäse darauf verteilen. Mit restlichen Teigblättern (wie oben einzeln und mit Öl bepinselt) das Fleisch bedecken. Letztes Teigblatt mit reichlich Wasser und Öl bepinseln, mit Sesam bestreuen. Auflauf im auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Bei zu starker Bräunung mit Alufolie abdecken. Tip: Statt TK-Strudelteig eignet sich für dieses Rezept auch Yufka-Teig sehr gut. Den gibt's in ausländischen Geschäften im Kühlregal. Pro Portion ca. 3325 kJ / 795 kcal

[Seitenanfang]

Oliven-Fischpfanne mit Zwiebel, Aubergine und Zucchini

Supplied by: HOERZU-Fernsehzeitschrift Gepostet: Peter Mackert 2:246/8105 - 23.10.94  
Categories: Fisch, Salzwasser, Makrele, Olive, Griechisch  
2 Portionen

Zutaten:

2 klein Makrelen, bratfertig  
-- oder  
2 gross Sardinen; a 200 g  
Zitronensaft  
Salz  
1 Packung TK-8-Kraeuter; gemischt  
250 Gramm Auberginen  
150 Gramm Zwiebeln  
5 Essloeffel Olivenoel  
300 Gramm Zucchini  
Gyrosgewuerz  
1 Prise Weisswein  
10 Oliven, schwarz  
1 Knoblauchzehe; zerdrueckt  
Salbei; frisch od. getr.

#### Zubereitungsanweisungen:

Makrelen innen und aussen waschen, trockentupfen. In die Bauchhoehlen etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer hineinstreuen. Haelfte der Kraeuter darin verteilen. Bauchoeffnungen mit Spiesschen zustecken, mit Zitronensaft bepinsel. Zugedeckt im Kuehlschrank marinieren. Aubergine putzen, waschen, zu fingerdicken Scheiben schneiden, die Scheiben auf beiden Seiten salzen. Ziehen lassen. Zwiebel schaelen, in duenne Ringe schneiden. In einer nicht zu kleinen Kasserolle mit 3/5 des Oels fuenf Minuten duensten. Auberginenscheiben trockentupfen und wuerfeln, Zucchini putzen und scheideln. Beides zur Zwiebel geben, Gyrosgewuerz darueberstreuen. 10-15 Min. duensten, dabei nach und nach etwas Weisswein angiesen, zum Schluss die Oliven hinzufuegen und restliche Kraeuter daraufstreuen. Waehrend das Gemuese gart, die Fische trockentupfen, salzen und pfeffern, restliches Oel mit Knoblauch und Salbei in beschichteter Pfanne heiss werden lassen. Fische einlegen und bei schwacher Mittelhitze in 6 - 8 Min. pro Seite unter vorsichtigem Wenden gar braten. Auf dem Gemuese anrichten. Bratensaft mit einem Schuss Weisswein abloeschen und loesen, etwas einkochen lassen, ueber Fische und Gemuese verteilen, nach Wunsch mit Zitronenvierteln garniert zu Tisch bringen. Pro Person etwa 555 kcal oder 2320 kJ TIP: Statt Makrelen oder Sardinen kann man auch kleine Rotbarben nehmen.

[Seitenanfang]

Lammragout in Orangensaft mit Nudeln

Supplied by: STERN 23/94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 - 20.10.94



Categories: Fleisch, Lamm, Eintopf, Mariniert, Griechisch  
5 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Lammfleisch; aus der  
Schulter oder Keule  
1/4 Liter Wasser; (1)  
400 Milliliter Orangensaft; frisch  
gepresst  
1/2 Unbehandelte Orange; die in  
feinen Streifen abgezogene  
Schale davon  
1/2 Zitrone; den Saft davon  
2 Knoblauchzehen  
3 Zweige frischer Thymian  
200 Gramm Schalotten  
50 Gramm Butterschmalz  
Salz  
1 Teelöffel Zucker  
Schwarzer Pfeffer; aus der  
Muehle  
1/2 Liter Wasser; (2)  
3 Esslöffel Griechischer Weinbrand  
250 Gramm Chylopittes; (kleine griech.  
Nudelteigflecken)  
ersatzweise in Stuecke  
gebrochene Bandnudeln  
70 Gramm Graviera-Kaese; gerieben  
ersatzweise Greyerzer

Zubereitungsanweisungen:

Das Fleisch kalt abspuelen, mit Kuechenkrepp trockentupfen, Fett und Sehnen entfernen. In grosse Wuerfel schneiden und in eine Schuessel legen. Orangensaft, Orangenschale und Zitronensaft zufuegen. Die Knoblauchzehen schaelen, halbieren und mit den Thymianzweigen zwischen das Fleisch legen. Das Fleisch bedeckt an einem kuehlen Platz ueber Nacht marinieren. Schalotten schaelen, je nach Groesse laengs halbieren oder vierteln. Ein Sieb auf eine Schuessel legen, das Fleisch hineingeben, abtropfen lassen und trockentupfen. Den Orangensaft aufheben, Orangenschale, Knoblauch und Thymian beiseite legen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Gas Stufe 3-4). Butterschmalz in einem Braeter erhitzen und das Fleisch rundum goldbraun anbraten, bis der Fleischsaft verdampft ist. Knoblauch und Schalotten zufuegen und glasig braten. Den Mariniersaft und Wasser

(1) zugiessen und aufkochen. Orangenschale, Thymian, einen Teeloeffel Salz, einen viertel Teeloeffel Zucker und eine gute Prise Pfeffer (alles bezogen auf 6 Personen) untarruehren. Den Braeter zugedeckt auf einem Rost auf der mittleren Einschubleiste 15 Minuten garen. Dann die Hitze auf 180 Grad herunterschalten und weitere 15 Minuten garen. Anschliessend das Wasser (2) und den Weinbrand zugiessen und das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Nudeln untarruehren und den Braeter zugedeckt fuer weitere 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. Zwischendurch das Gericht einmal umruehren. Den Eintopf mit dem geriebenen Kaese ueberstreut servieren, dazu frisches Stangenweissbrot reichen.

[Seitenanfang]

Galaktobureko

Supplied by: Gepostet: Nikos Tavidis 4.3.95  
Categories: Backen, Kuchen, Grieß, Info, Griechisch  
6 Portionen

Zutaten:

1 Liter Milch  
1 1/2 Tasse (250ml) Zucker; (1)  
1 Tasse (250ml) Feiner Griess  
5 Eier  
3 1/2 Essloeffel Butter  
1/2 Kilo Phyllo-Teig  
3 1/2 Tasse (250ml) Zucker; (2)  
1 Scheibe Zitronenschale  
1 Tasse (250ml) Zitronensaft  
2 1/2 Tasse (250ml) Wasser  
1 Schuss/Spur Rosenwasser

Zubereitungsanweisungen:

Nikos Tavidis: Dieser lange und schwer auszusprechende Name laesst das Herz jeden "Meraklis" (griechisch fuer Kenner, Gourmet) hoeher schlagen. Es gehoert zu jenen griechischen Suessspeisen, von denen uns der Verstand und jeder Arzt abraet, die in dieser Fitness-bewusst Aera voellig fehlplaziert sind. Die Gattung der sirupgetraenkten Phylloteignachspeisen wurde im byzantinischen Hof geschaffen in der spaeteren Periode des ostroemischen Kaiserreichs (900 bc. bis 1453). Diese

uebernahmen spaeter die Tuerken, wobei heute faelschlicherweise behauptet wird, es sind originaer tuerkische Rezepte. Dem wahrlich unbeschreibbaren Genuss steht eine horrend aufwendige Zubereitung, wofuer eine Frau (traditionell muss es eine Frau sein; Feministinnen im Echo, bitte Augen zu) gut einen halben Tag braucht. Die Milch mit dem Zucker (1) aufkochen lassen, dann den Griess unter staendigem Ruehren dazugeben. Auf kleiner Flamme kochen lassen, bis der Griessbrei dick wird. Die Eier zusammen mit dem Vanillezucker schlagen. Den Griessbrei vom Herd nehmen und langsam die Eier hineinruehren. Auch die Butter dazugeben und gut verruehren. Diese Creme laesst man jetzt abkuehlen, indem man von Zeit zu Zeit umruehrt, damit sich keine Haut bildet. Eine mittelgrosse Backofenform buttern; die Haelfte der Phylloblaetter auf den Boden der Form legen, indem man jede vorher einzeln mit Butter bestreicht. Die Creme darueber verteilen. Ueberstehende Phylloraender darueberschlagen, auch diese mit zerlassener Butter bestreichen. Die restlichen gebutterten Phylloblaetter darueberlegen. Mit einem scharfen Messer ueberstehende Raender abschneiden. Die Oberflaeche mit zerlassener Butter bestreichen und mit einem scharfen Messer die oberste Schicht in Portionsgroessen einschneiden. Im mittelheissen Backofen 30 Min. lang backen. In der Zwischenzeit bereitet man den Sirup zu: Man kocht das Wasser zusammen mit dem Zucker (2) und der Zitronenschale 5 Min. lang und fuegt das Rosenwasser hinzu. Wenn man den Phyllo-Kuchen aus dem Ofen genommen hat, giesst man den warmen Sirup drueber. Bei der \*Weinempfehlung\* sieht es duester aus: Den einzigen Wein, den ich kenne, der mehr Zucker hat als ein Galaktobureko, ist ein Tokay Essencia, ein Nektar im wahrsten Sinn, denn der Wein enthaelt bis zu 600 g Zucker/Liter (Honig enthaelt 400 g Zucker pro Liter!). Man kann es ja probieren. Fuer die Folgen uebernehme ich keine Haftung :-))) Am besten genieisst man das Galaktobureko so um 17:00 nachmittags, im Sommer nach einer ausgiebigen Siesta an einem Kafention (= Cafe) mit einem vari glikon, also eine Art griechischen Mokka, schwer und suess und einem Glas eiskaltem Wasser. Wenn es auch Sommer ist und das Meer ein paar hundert Meter entfernt ist, dann ist das Leben in Ordnung.

[Seitenanfang]

Kalbsrolle im Blaetterteig (Mosschari rolo se phillo)

Supplied by: Gepostet: Nikos Tavridis 4.3.95

Categories: Backen, Pikant, Kalb, Feta, Griechisch

6 Portionen

Zutaten:

1/3 Tasse (250ml) Butter  
1 Kilo Kalbfleisch; ohne Knochen  
1 Zwiebel; feingehackt  
1 1/2 Tasse (250ml) Fleischbruehe  
3 Karotten; gekocht und  
-- gewuerfelt  
2 Eier; festgekocht  
200 Gramm Fetakaese; gewuerfelt  
200 Gramm Gekochter Schinken  
2 Eier  
3 Essloeffel Petersilie  
2 Essloeffel Anis; feingehackt  
8 Scheibe Blaetterteig; (TK)  
1/3 Tasse (250ml) Butter; zerlassen  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitungsanweisungen:

In der Butter das gewuerfelte Fleisch und spaeter die Zwiebeln sautieren. Mit dem Mehl bestaeben und noch einmal sautieren. Bruehe, Salz und Pfeffer hinzufuegen und auf schwacher Hitze duensten bis es zur Haelfte reduziert ist. Abkuehlen lassen. Die restlichen Zutaten (mit Ausnahme der Butter und des Teiges) vermischen. Die Blaetter auf ein Blech ausbreiten und dazwischen mit der zerlassenen Butter von beiden Seiten ausbuttern. Entlang der kuerzeren Seite die Fuellung verteilen. Den Teig dann rollen. Den Rand befeuchten, damit die Fuellung nicht auslaeuft. Die Oberflaeche des Teiges mit ein bisschen Oel einfetten und ein Paar Stiche machen, damit der Dampf auslaufen kann. Im etwa 180 Grad heissen Ofen backen bis die Oberflaeche gut braun ist. Warm servieren. Weinempfehlung: Das recht maechtige Essen verlangt nach einem Wein mit Saeure, was Balance verschafft. Rotwein: Chateau de Jau 1990 Cotes de Rousillon. Schoener Duft nach Kirsch und Brombeere, im Geschmack stramme Saeure, frisch aber inhaltvoll 15 Punkte, 10 DM. Weisswein: Dezaley La Medinette 1992, Bovard. Diese Steillage am Genfer See liefert vielleicht die besten Weissweine der Schweiz. Nussiger Duft, geschliffene Saeure, langer Abgang.

[Seitenanfang]

Griechische Hackfleischrolle

Supplied by: Nach: Lisa 2/95 Gepostet: Joerg Weinkauf 2:245/6801.7 - 12.02.95

Categories: Fleisch, Hackfleisch, Käse, Olive, Griechisch  
6 Personen

Zutaten:

500 Gramm Gemischtes Hackfleisch  
2 Eier  
1 klein Zwiebel; feingehackt  
1 Knoblauchzehe; feingehackt  
Pfeffer  
Salz  
1 Teelöffel Zitronenschale  
1/2 Teelöffel Majoran  
1/2 Teelöffel Thymian  
1 Esslöffel Olivenoel  
-----

FUER DIE FUELLUNG

300 Gramm Frischkaese mit Kraeutern  
2 Stangen Bleichsellerie  
1 Rote Paprika  
100 Gramm Oliven; gruen oder schwarz,  
entsteint  
150 Gramm Reis; gegart

Zubereitungsanweisungen:

Backofen auf 200 oC vorheizen. Hackfleisch, Eier, Zwiebel, Knoblauch und Gewuerze zu einem Teig verarbeiten. Alufolie mit Olivenoel einpinseln und Teig darauf ausrollen. Zwei Drittel des Frischkaeses darauf verteilen. Bleichsellerie und Paprikaschote in duenne, etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Oliven grob hacken. Gemuese mit dem Reis vermischen und auf der Hackfleischplatte verteilen. Den Fleischteig von der Laengsseite her mit Hilfe der Alufolie vorsichtig aufrollen. Olivenoel in einem Braeter erhitzen und die Hackfleischrolle ohne Alufolie vorsichtig hineinssetzen. Bei 200 oC im Backofen ca. 40 Min. im Backofen braten, dann herausnehmen und den restlichen Frischkaese auf der Hackfleischrolle verteilen. Danach noch weitere 15 Min. ueberbacken. Zubereitung ca. 90 Min. Pro Person ca. 430 kcal.

[Seitenanfang]

Griechischer Hackfleisch-Teller

Supplied by: -- Gepostet: Joachim M. Meng -- 2:245/6606.6 - 17.02.95

Categories: Fleisch, Hackfleisch, Tomate, Griechisch

4 Portionen

#### Zutaten:

500 Gramm Dosentomaten  
60 Gramm Margarine  
1 Teelöffel Zucker  
4 Esslöffel Weisswein  
1 klein Lorbeerblatt  
3 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer; frisch gemahlen  
500 Gramm Rinderhackfleisch  
1 Broetchen  
1 Teelöffel Kreuzkuemmel, gemahlen  
1 Ei  
2 Teelöffel Petersilie; fein gehackt  
Fett; zum Braten

#### Zubereitungsanweisungen:

Fuer die Sauce die Tomaten abgiessen und vom Stielansatz befreien. Die Margarine in einem Topf zerlassen. Die Tomaten, den Zucker, den Wein und das Lorbeerblatt dazugeben, ein Drittel der Knoblauchzehen abziehen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen, dann 30 Minuten koecheln lassen. Dazwischen evtl. etwas Wasser angiessen, damit nichts anbrennen kann. Inzwischen fuer die Haeckfleisch-Roellchen das Broetchen in Wasser einweichen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken oder zerdruecken. Das Hackfleisch mit dem ausgedrueckten Broetchen, dem Knoblauch und dem Ei vermengen, mit Kreuzkuemmel, Salz und Pfeffer gut wuerzen. Aus dem Fleischteig etwa 7 cm lange Roellchen formen und im heissen Fett rundum braten. Die Sauce durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen und mit den Fleischroellchen servieren. Info: Enthaelt pro Portion ca. 31 g Eiweiss, ca. 22 g Fett, ca. 19 g Kohlenhydrate; ca. 414 kcal, 1733 kJ.

[Seitenanfang]

Griechische Weisskohlsuppe

Supplied by: Nach ARD/ZDF - 19.12.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62

Categories: Suppe, Eintopf, Kohl, Tomate, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

1 klein Weisskohl  
2 Zwiebeln  
3 Esslöffel Olivenoel  
1 Liter Gemuesebruehe  
Zitronenschale; abgerieben  
1/2 Teelöffel Anissamen  
1/2 Teelöffel Fenchelsamen  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
4 Tomaten  
60 Gramm Schafkaese  
Dill; gehackt

Zubereitungsanweisungen:

Weisskohl (Strunk entfernen) in Stuecke schneiden, Zwiebeln wuerfeln, mit Kohl in Olivenoel anduensten. Gemuesebruehe, abgeriebene Zitronenschale, Anis- und Fenchelsamen zugeben, zugedeckt 25 Min. kochen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Tomaten abziehen, wuerfeln. Schafkaese reiben. Suppe mit Kaese und Tomatenwuerfeln servieren. Gehackten Dill darueberstreuen. Pro Portion ca. 195 kcal/819 kJ.

[Seitenanfang]

Stifado (aus Kalbfleisch)

Supplied by: -- Gepostet von K.-H. Boller -- 03.01.1995

Categories: Fleisch, Kalb, Schalotte, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

800 Gramm Kalbfleisch  
-- Schulter oder Nacken  
3/8 Liter Rotwein  
3 Lorbeerblaetter  
2 Zimtstangen  
4 Gewuerznelken  
800 Gramm Schalotten

4 Knoblauchzehen  
300 Gramm Fleischtomaten  
6 Esslöffel Olivenoel  
1/2 Teelöffel Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 Teelöffel Schwarzer Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Kalbfleisch in etwa 5 cm grosse Wuerfel schneiden, in einer Schuessel mit Rotwein begiessen, Lorbeer, Zimt und Nelken hinzufuegen. Fleisch im Kuehlschrank ueber Nacht marinieren. Am naechsten Tag Schalotten und Knoblauch schaelen. Tomaten haeuten, Stielansaeetze entfernen und das Fruchtfleisch wuerfeln. Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewuerze aufheben. Olivenoel erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Backfett Schalotten und Knoblauch glasig duensten. Tomaten untermischen und alles 2-3 Minuten schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurueck in den Topf geben, Wein und Gewuerze hinzufuegen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer wuerzen. Das Fleisch zugedeckt 60-75 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umruehren, damit die Schalotten ganz bleiben. Nach Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Stifado abschmecken und servieren. Tips: Hase oder Kaninchen eignen sich fuer diese Zubereitungsart ebenfalls besonders gut. Mit den Gewuerzmengen und -arten ruhig ein bisschen probieren, Pimentkoerner, ganze Pfefferkoerner oder eine Prise Kardamom haben sich bestens bewaehrt. Als Beilage genuegt krosses Weissbrot sowie ein nicht zu warmer roter Cava Armanti von Kreta.

[Seitenanfang]

Geschmortes Haehnchen in Tomatensauce mit Zimt

Supplied by: Gepostet: Philipp Leser 2:240/5200 - 18.12.94  
Categories: Geflügel, Hähnchen, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

1 Haehnchen; a 1 1/2 kg  
60 Gramm Butter  
1/4 Tasse (250ml) Olivenoel  
225 Gramm Zwiebeln; feingehackt  
1 Esslöffel Knoblauch; feingehackt



6 Tomaten; frische  
4 Esslöffel Tomatenmark  
1/8 Liter Hühnerbrühe  
1 Zimtstange; a 10 cm lang  
Parmesan; frisch gerieben  
1/2 Teelöffel Salz  
Pfeffer

#### Zubereitungsanweisungen:

Tomaten häuten, entkernen und kleinhacken. Das Hähnchen in 8 Teile teilen und mit reichlich Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in eine Pfanne geben und die Butter darin bei mittlerer Hitze auslassen. Wenn der Schaum sich zu legen beginnt, die Hähnchenteile zuerst auf der Hautseite anbraten. Die fertig angebratenen Hähnchenteile auf einen Teller geben. Das Fett bis auf eine dünne Schicht aus der Pfanne geben und nun die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Nun Tomaten, Tomatenmark, Hühnerbrühe, Zimtstange, Salz und etwas Pfeffer dazu geben. Die Sauce zum Kochen bringen, die Hähnchenteile dazugeben und gut mit der Sauce übergießen. Auf kleine Flamme schalten und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. schmoren lassen. Dazu passen ausgezeichnet Spaghetti. Man gibt auf den Teller eine Portion Nudeln, zu der man ein Hähnchenteil und Sauce gibt. Frisch geriebenen Parmesan darüber und genießen.

[Seitenanfang]

Lamm aus dem Ofen, Arni sto forno

Supplied by: Gepostet von K.-H. Boller, 18.01.96  
Categories: Fleisch, Lamm, Griechisch  
4 Portionen

#### Zutaten:

1 Lammkeule; a 1,5 - 2 kg  
1 1/2 Zitronen; Saft davon  
Salz  
Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.  
1 klein Zweig Rosmarin; frisch  
4 Knoblauchzehen  
1 Kilo Festkochende Kartoffeln  
75 Milliliter Olivenöl  
1 Tasse (250ml) Wasser für die Fettpfanne

2 Zweige Frischer Thymian; od.  
1 Teelöffel Getrockneter Thymian  
2 Zweige Frische Minze; oder  
1 Teelöffel Getrocknete Minze  
-----

## BEILAGE

Gruene Bohnen oder Spinat  
Butter

### Zubereitungsanweisungen:

Von der Lammkeule das Fett bis auf eine duenne Schicht abschneiden. Das Fleisch abspuelen und abtrocknen. Lammkeule in die Fettpfanne legen, rundum mit etwas Zitronensaft einreiben und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Rosmarinzweig abspuelen und unter die Keule schieben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauchzehen schaelen und in lange, duenne Stifte schneiden. Mit einem spitzen Kuechenmesser das Fleisch rundum mehrmals einstechen und die Knoblauchstifte hineinstecken. Kartoffeln schaelen, waschen, laengs halbieren und um die Lammkeule legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem restlichen Zitronensaft betraeufln. Olivenoel 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 oefter mit der Fluessigkeit aus der Fettpfanne begiessen, nach Bedarf etwas mehr heisses Wasser dazugeben. Nach etwa einer Stunde Fleisch und Kartoffeln umdrehen, in einer weiteren Stunde fertiggaren. Kraeuter abspuelen, trockenschuetteln, die Blaetter hacken und etwa zehn Minuten vor Ende der Garzeit ueber Fleisch und Kartoffeln streuen. Mit in Butter geduensteten gruenen Bohnen oder Spinat servieren.

[Seitenanfang]

Sauerkirschen in Sirup, Vissino glyko

Supplied by: Gepostet von K.-H. Boller, 18.01.96  
Categories: Süßspeise, Kalt, Kirsche, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Schattenmorellen  
1 Kilo Zucker  
1 Zitrone; Saft davon  
50 Milliliter Wasser

#### Zubereitungsanweisungen:

Kirschen abbrausen, abtropfen lassen, entsteinen, den Saft dabei auffangen. Kirschen abwechselnd mit dem Zucker in eine Schuessel schichten, den Saft dazugiessen. Zugedeckt ueber Nacht im Kuehlschrank richtig Saft ziehen lassen und durchruehren. Kirschen mit Saft und Wasser in einem Topf bei starker Hitze aufkochen. Zitronensaft durch ein Sieb dazugiessen. Bei starker Hitze offen weiterkochen, bis der Saft dicklich wird. Zur Probe einen Tropfen Saft auf eine Untertasse trauefeln. Woelbt er sich, so ist der Sirup fertig. Kirschen mit Sirup in gut gereinigte Glaeser mit Twist off-Deckel von je 500 g Fuellmenge fuellen. Raender gewissenhaft saeubern, Deckel fest aufsetzen. Kirschen kuehl aufbewahren.

[Seitenanfang]

#### Bugatsa

Supplied by: Nach einem Rezept von Anette Kloepfer. Erfasst: Barbara Furthmueller  
Categories: Backen, Kuchen, Grieß, Griechisch  
10 Portionen

#### Zutaten:

3/4 Liter Milch  
125 Gramm Griess  
2 Eier  
Zucker  
Zimt  
Rosinen  
2 Packung Blaetterteig  
Butter oder Margarine

#### Zubereitungsanweisungen:

Aus Milch und Griess einen dicken Griessbrei kochen und etwas abkuehlen lassen. Eier, Zucker, Zimt und Rosinen

unterruehren. Aus dem Blaetterteig zwei Teigplatten auswellen, die der Groesse des Backblechs entsprechen. Eine Teigplatte auf das gefettete Backblech legen und die Fuellung gleichmaessig darauf verteilen. Die zweite Teigplatte darauflegen und mit Butter- oder Margarinefloeckchen bestreuen. Im Backofen etwa 40 Minuten backen. Nach dem Backen in Quadrate schneiden.

[Seitenanfang]

Spinat-Pitta

Supplied by: Nach: Elliniki Kousina Griechisch kochen gepostet von Peter Kuemmel  
Categories: Backen, Pikant, Blaettertg., Gemuese, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

300 Gramm TK-Blaetterteig  
1 Kilo Blattspinat  
2 Stangen Lauch  
1 Zwiebel  
3 Essloeffel Olivenoel  
1 Prise Muskat  
1 Essloeffel Fenchel ;zerstossen  
-- oder  
1 Essloeffel Dill ;frisch gehackt  
2 Essloeffel Petersilie ;frisch gehackt  
4 Eier  
250 Gramm Feta-Kaese  
4 Essloeffel Semmelbroesel  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
Butter; zum Bepinseln

Zubereitungsanweisungen:

Den Blaetterteig auftauen lassen. Fuer die Fuellung 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 duenne Streifchen schneiden. Die Zwiebel schaelen und sehr fein schneiden. Das Olivenoel in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Den Lauch zufuegen und glasig werden lassen. Den

Spinat zufuegen und ohne Zugabe von Wasser im geschlossenen Topf 5-8 Minuten duesten. Alles auf einem Sieb abtropfen lassen und kleinhacken. Das Gemuese in eine Schuessel fuellen, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss, dem Fenchel oder Dill sowie der Petersilie wuerzen. Die Eier verquirlen und in die gut abgekuehlte Gemuesemischung ruehren. Den zerbroeckelten Kaese unter die Fuellung geben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blaetterteig auf einer bemehlten Arbeitsflaeche abwechselnd laengs und quer ausrollen und in 25x30 cm grosse Rechtecke schneiden (pro Portion 1 1/2 Rechtecke). Die Rechtecke mit zerlassener Butter bepinseln. Ein kalt ausgespueltes Backblech mit der Haelfte der Teigplatten auslegen und dabei die Teigraender ueber das Backblech lappen lassen. Die Fuellung auf den Teigplatten verteilen und die Teigraender ueber die Fuellung nach innen klappen. Die Pitta mit den restlichen Teigplatten abdecken. Mit einer Gabel mehrere Loecher in den Teig stechen, damit der Blaetterteig nicht zu hoch aufgeht. Die Pitta mit Eigelb bestreichen und mit Wasser besprenkeln und im Backofen auf der mittleren Schiene in 45-50 Minuten goldgelb backen. Die Pitta in Stuecke schneiden und heiss oder kalt servieren.

[Seitenanfang]

Gefuellte Weinblaetter in Zitronen-Ei-Sauce

Supplied by: Nach: Essen&Trinken Koestliches aus den Urlaubslaendern gepostet von Peter Kuemmel

Categories: Vorspeise, Warm, Hackfleisch, Griechisch  
6 Portionen

Zutaten:

200 Gramm Hackfleisch, gemischt  
250 Gramm Schweinemet  
2 Zwiebeln  
2 Bund Petersilie  
1 Bund Dill  
30 Gramm Langkornreis  
3 Essloeffel Olivenoel  
375 Gramm Dose Weinblaetter  
3 Markknochen  
Salz, Pfeffer  
350 Milliliter Wasser

-----

FUER DIE SAUCE

3 Eier  
2 Zitronen

#### Zubereitungsanweisungen:

Das Hackfleisch und das Schweinemett mischen. Die Zwiebeln pellen und sehr fein wuerfeln. Petersilie und Dill fein hacken, zusammen mit Reis und Oel unter das Fleisch kneten. Den Hackfleischteig salzen und pfeffern. Die Weinblaetter unter fliessendem Wasser gruendlich abspuelen und dann auf einem Handtuch ausbreiten. Auf jeden Blatt ein walnussgrosses Haeufchen Fuellung geben, eine Blattseite darueber klappen, dann die Blaetter an den Seiten einschlagen und aufrollen. Die Blaetter dicht an dicht in einen mittelgrossen Topf setzen. Die Markknochen auf die Blaetter legen und Wasser dazugiessen (die Blaetter sollen knapp bedeckt sein). Die Weinblaetter im geschlossenen Topf 45 Minuten kochen lassen, herausnehmen. Fuer die Sauce die Eier mit dem Saft der Zitronen schaumig schlagen und ueber die Weinblaetter giessen.

[Seitenanfang]

Souvlaki (marinierte Lammfleischspiesschen)

Supplied by: -- Nach: MBKB\_II  
Categories: Fleisch, Lamm, Griechisch  
4 Portionen

#### Zutaten:

500 Gramm Magere Lammkeule  
-- ohne Knochen  
Salz  
1 Teeloeffel Oregano  
1 Teeloeffel Pfeffer  
1 Teeloeffel Paprika edelsuess  
1 Teeloeffel Piment; gemahlen  
2 Essloeffel Oel

#### Zubereitungsanweisungen:

Fleisch in etwa zwei Zentimeter grosse Wuerfel schneiden. In einer Schuessel mit den Gewuerzen und dem Oel gruendlich

vermischen. Mindestens dreissig Minuten zugedeckt in den Kuehlschrank stellen. Die Fleischwuerfel auf Spiesse ziehen und unterm Grill (oder in der Pfanne) von jeder Seite vier bis fuenf Minuten garen. Dazu: einen Salat aus der Salatplatte und Brot.

[Seitenanfang]

Lamm-Souvlaki

Supplied by: -- Nach: Karen Mintzias #NAME? -- Vilma Liacouras Chantiles

Categories: Fleisch, Lamm, Griechisch

8 Portionen

Zutaten:

1 Lammschulter, entbeint  
-- gewuerfelt, walnussgross  
5 Lammsmilken; wahlweise  
-- gewuerfelt, walnussgross  
4 Lammsnieren; wahlweise  
-- gewuerfelt, walnussgross  
8 Lorbeerblaetter; zerschnitten  
Tomaten; wahlweise  
-- gewuerfelt, walnussgross  
Peperoni; wahlweise  
-- gewuerfelt, walnussgross  
Salz  
Oregano  
Zitronenviertel

-----

MARINADE

1/4 Tasse (250ml) Olivenoel  
Zitronensaft  
1/4 Tasse (250ml) Wein  
1/4 Teeloeffel Thymian  
1/4 Teeloeffel Oregano  
1/4 Teeloeffel Rosmarin  
1 Lorbeerblatt; zerkleinert  
2 Knoblauchzehen; zerdrueckt  
Schwarzer Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Lammfleisch (und Innereien falls erwünscht) in einer Porzellanschüssel tun. Die Marinadezutaten verrühren, darüber giessen, mindestens 3 Stunden (besser: ueber Nacht) im Kuehlschrank marinieren lassen. Aufspiesen, alternierend mit Lorbeerblaettern, sowie Tomaten und Peperoni, falls erwünscht. Grillen, dabei mit der Marinade bestreichen und oefters drehen. Dann mit Salz und Pfeffer wuerzen, mit Oregano bestreuen und mit Zitronenvierteln heiss servieren.

[Seitenanfang]

Griechischer Salat (Dinner for two)

Supplied by: -- Christa Weyer und #NAME? -- 16.07.95  
Categories: Salat, Kalt, Tomate, Salatgurke, Griechisch  
2 Portionen

Zutaten:

1 gross Fleischtomate  
1/4 Salatgurke  
100 Gramm Schafkaese  
25 Gramm Schwarze Oliven  
3 Essloeffel Olivenoel  
2 Essloeffel Essig  
Knoblauchpfeffer  
Zucker  
Pfeffer  
Basilikumblaettchen  
-- gehackt  
Majoranblaettchen  
-- gehackt

Zubereitungsanweisungen:

: Griechischer Salat : Leberspiess auf Naturreis : Buttermilch-Himbeer-Gelee Es soll ja Leute geben, die keinen Schafkaese moegen. Nun, fuer unsere Vorspeise ist z.B. auch Mozzarella geeignet. Ihr koennt also wieder einmal nach Lust und Laune experimentieren. Fleischtomate waschen, die Stengelansaezte herausschneiden, die Tomate in Scheiben schneiden. Salatgurke waschen, abtrocknen, halbieren, in etwas dickere Scheiben schneiden. Schafkaese in Wuerfel schneiden. Salatsosse: Olivenoel mit Essig verruehren, Knoblauchpfeffer, Salz, Zucker, Pfeffer, Basilikumblaettchen, Majoranblaettchen untierrehren.



[Seitenanfang]

Frittierte Tintenfische, Kalamaraka tiganita

Supplied by: -- posted by K.-H. Boller -- 24.06.1995  
Categories: Weichtier, Salzwasser, Tintenfisch, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

600 Gramm Sehr kleine Tintenfische  
kuechenfertig vorbereitet  
2 Eier  
2 Esslöffel Mehl  
Sonnenblumenoel  
-- zum Ausbacken  
Salz  
2 Unbehandelte Zitronen

Zubereitungsanweisungen:

Tintenfische kalt waschen, auch die kleinen Beutel von innen ausspülen. Die Fangarme von dem uebrigen Teil trennen (das spar ich mir immer). Die Tintenfische mit Kuechenpapier abtupfen. In einem tiefen Teller Eier verquirlen. Mehl auf einem flachen Teller sieben. Oel im Frittiertopf oder etwa sechs Zentimeter hoch in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenem Holzstaebchen Blaeschen hochsteigen. Vorsicht Spritzgefahr! Tintenfische leicht mit Salz bestreuen, in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im Oel schwimmend ausbacken, bis sie sich hellgelb faerben. Frittierte Tintenfische auf Kuechenpapier entfetten. Zitronen waschen, in Viertel schneiden. Damit werden die Tintenfische bei Tisch betrauefelt. Getraenk: Ein trockener weisser Kourtaki vom Peleponnes passt ausgezeichnet dazu. TIP! Wenn Du zu den Tintenfischen Bauernsalat und Kartoffel-Knoblauch-Paste servierst, ergibt sich eine leicht saettigende Mahlzeit. Pro Portion: ca. 160 kcal

[Seitenanfang]

Kartoffel-Knoblauch-Paste, Skordalia me patates

Supplied by: -- posted by K.-H. Boller -- 24.06.1995  
Categories: Aufbau, Sauce, Kartoffel, Griechisch

4 Portionen

Zutaten:

400 Gramm Kartoffeln; halbfestkochend  
3 Knoblauchzehen; oder mehr  
5 Esslöffel Olivenoel, kaltgepresst  
7 Esslöffel Huehnerbruehe  
1 Zitrone; Saft davon  
Salz  
1 Roemischer Salat  
-- Herz davon  
50 Gramm Schwarze Oliven

-----

VARIANTE

2 Esslöffel Geriebene Mandeln  
3 Esslöffel Bruehe

Zubereitungsanweisungen:

Diese Beilage kann zu fritierten Tintenfischen serviert werden: Diese Vorspeise mache ich mir immer, wenn ich mal bei meinem Fischhaendler diese kleinen Tintenfische bekomme, die ich dann im ganzen fritiere. Zusammen mit einem Bauernsalat und eventuell noch etwas Taramosalata eine wundervolle, leicht saettigende Mahlzeit im Sommer - da kommt sofort Urlaubsstimmung auf. Kartoffeln gruendlich waschen, mit Wasser bedeckt in 30 bis 35 Minuten garen, abgiessen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und noch heiss pellen. Dann durch die Kartoffelpresse oder durch ein Haarsieb in eine Schuessel druecken. Knoblauch schaelen und mit der Knoblauchpresse zu den Kartoffeln druecken. Olivenoel, Huehnerbruehe, Zitronensaft und etwas Salz unter die Paste ruehren und diese abschmecken. Wer sie wuerziger mag, kann noch etwas mehr Olivenoel und Salz dazugeben und wieder gruendlich unterruehren. Die Salatblaetter trennen, vorsichtig waschen, trockenschuetteln und die Blaetter auf einem runden Teller strahlenfoermig auslegen. Die Kartoffel-Knoblauch-Paste in die Mitte geben. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen und die Paste damit garnieren. VARIANTE: Man kann noch geschaelte, geriebene Mandeln mit zusaetzlicher Bruehe unter die Bruehe ruehren, dann schmeckt sie noch feiner. Pro Portion: ca. 210 kcal

[Seitenanfang]

## Wildgemuesesalat, Agriochortosalata

Supplied by: -- posted by K.-H. Boller -- 11.06.1995

Categories: Salat, Kalt, Wild, Griechisch

4 Portionen

### Zutaten:

600 Gramm Wildgemuese; selbst

-- gesammeltes wie z. B.

-- zarte Blaetter von

-- Loewenzahn, Brennessel,

-- Sauerampfer,

-- Brunnenkresse,

-- Spitzwegerich, und die

-- jungen Blattstauden des

-- Acker-Hederich, Wildform

-- des Rettichs

1 Bund Gruen v. Fenchelknollen

Salz

3 Essloeffel Olivenoel; kaltgepresstes

2 Essloeffel Zitronensaft

1 Unbehandelte Zitrone

Feta-Kaese; Schafskaese

### Zubereitungsanweisungen:

Aus Wildgemuese, Agriochorta oder kurz Chorta genannt, das in Griechenland sehr beehrt ist stellen die Griechen besonders in laendlichen Gegenden und auf den Inseln einen wunderbaren Salat her. Fuer uns Touristen, die wir nur das gezuechtete Gemuese kennen, bietet die Chorta ein neues Natur- und Geschmackserlebnis. Sie schmecken zartbitter, manche nach Rettich, manche kraeuterwuerzig. In Griechenland kennen und sammeln die Frauen vielerlei Sorten, die je nach Region andere Namen besitzen. Vieles davon ist die Urform kultivierter Gemuese wie Rathikia, hinter dem sich wilder Radicchio verbergen kann. Diese urspruenglichen Wildgemuese sind bei uns kaum zu finden, jedoch vergleichbares Gemuese wie in diesem Rezept: Gemuese verlesen, dabei welke Blaettchen und harte Stiele abschneiden. Das Gemuese in einer grossen Schuessel so oft wie notwendig waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einem grossen Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Eine zweite Schuessel mit kaltem Wasser und einigen Eiswuerfeln bereitstellen. Das Gemuese in Portionen jeweils eine Minute

blanchieren (sprudelnd kochen). Mit der Schaumkelle herausnehmen, sofort kurz in das eiskalte Wasser tauchen und im Sieb abtropfen lassen. Das lauwarme Gericht auf eine Platte legen, leicht mit Salz bestreuen, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Zitrone waschen, in Achtel schneiden und zum Nachwürzen dazu legen. Das Gemüse sofort mit Feta-Käse und Weizenbrot servieren. Getränk: Ein trockener Weisswein aus Peza auf Kreta passt sehr gut dazu. TIP! Wenn Du nur einen Teil dieser Wildgemüse findest, kannst Du den Salat mit dem was es gerade auf dem Markt gibt abrunden. Grosser Löwenzahn, Mangold- und Radieschenblätter, Fenchelgrün und Rucola. Diese brauchen nicht unbedingt blanchiert werden. Zubereitung: ca. 40 Minuten Pro Portion: ca. 240 kcal

[Seitenanfang]

Fischrogenpaste (Taramosalata)

Supplied by: -- posted by K.-H. Boller -- 13.06.1995

Categories: Vorspeise, Kalt, Griechisch

4 Portionen

Zutaten:

4 gross Broetchen, vom Vortag

-- a je 50 g

175 Gramm Tarama

-- gepresste Fischrogenmasse

60 Milliliter Olivenöl

4 Esslöffel Zitronensaft

1 Bund Glatte Petersilie

50 Gramm Schwarze Oliven

1 Stangenweissbrot

Zubereitungsanweisungen:

Von den Broetchen die Kruste dünn abreiben. Broetchen in lauwarmen Wasser einweichen, gut ausdrücken, mit den Fingern auseinanderzupfen und mit der Gabel sehr fein zerdrücken (oder mit dem Handpuerierwerk puerieren). Tarama hinzufügen und mit der Hand gründlich unterarbeiten, so dass sich Tarama und Brot gut verbinden. Dann abwechselnd etwas Olivenöl und den Zitronensaft mit dem Holzlöffel unterarbeiten, so dass eine geschmeidige, homogene Masse entsteht. Zwischendurch abschmecken. Die Paste ist gut, wenn der Geschmack der Fischrogen deutlich schwächer geworden ist, er

darf nicht dominieren. Die Paste zugedeckt etwa 1 Std. in den Kuehlschrank stellen. Vor dem Servieren Petersilie abspuelen und trockenschuetteln. Die Blaettchen kreisfoermig auf einem Teller auslegen. Die Paste noch einmal durchruehren und auf den Blaettchen anrichten. Mit Oliven dekorieren und mit Weissbrot servieren. Dazu passt am besten ein gut gekuehlter Rezina! Die Fischrogen, eine feste, roetliche Masse aus zerdruecktem, gesalzenem und zusammengepresstem Meeraesche- oder Dorschkaviar, gibt es in griechischen oder tuerkischen Lebensmittellaeden.

[Seitenanfang]

Dolmadakia jalantzi - Gefuellte Weinblaetter

Supplied by: -- Nach: Sophia Souli #NAME? #NAME? -- 14.06.1995  
Categories: Vorspeise, Kalt, Weinblatt, Vegetarisch, Griechisch  
10 Portionen

Zutaten:

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

Zubereitungsanweisungen:

Blaetter mit heissem Wasser ueberbruehen, abtropfen und auskuehlen lassen. Alle Zutaten (ausser Zitronensaft) gut vermischen. In kleinen Portionen auf die Weinblaetter legen, die man in laenglicher Form einrollt. Einige Weinblaetter auf den Boden des Topfes legen und die gefuellten Weinblaetter kreisfoermig in Lagen dicht nebeneinander in den Topf legen. Auf die gefuellten Weinblaetter 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. Abkuehlen lassen und in einer flachen Schusessel nebeneinandergelegt servieren.

[Seitenanfang]

## Stifado (Schmortopf)

Supplied by: -- Gepostet von K.-H. Boller -- 03.01.1995

Categories: Fleisch, Kalb, Schalotte, Griechisch

4 Portionen

### Zutaten:

800 Gramm Kalbfleisch  
-- Schulter oder Nacken  
3/8 Liter Rotwein  
3 Lorbeerblaetter  
2 Zimtstangen  
4 Gewuerznelken  
800 Gramm Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
300 Gramm Fleischtomaten  
6 Essloeffel Olivenoel  
1/2 Teeloeffel Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 Teeloeffel Schwarzer Pfeffer

### Zubereitungsanweisungen:

Kalbfleisch in etwa 5cm grosse Wuerfel schneiden, in einer Schuessel mit Rotwein begiessen, Lorbeer, Zimt und Nelken hinzufuegen. Fleisch im Kuehlschrak ueber Nacht marinieren. Am naechsten Tag Schalotten und Knoblauch schaelen. Tomaten haekten, Stielansaezte entfernen und das Fruchtfleisch wuerfeln. Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewuerze aufheben. Olivenoel erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Backfett Schalotten und Knoblauch glasig duensten. Tomaten untermischen und alles 2-3 Minuten schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurueck in den Topf geben, Wein und Gewuerze hinzufuegen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer wuerzen. Das Fleisch zgedeckt 60-75 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umruehren, 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 Gewuerzmengen und -arten ruhig ein bischen probieren,

Pimentkoerner, ganze Pfefferkoerner oder eine Prise Kardamom haben sich bestens bewahrt.  
Als Beilage genuegt krosses  
Weissbrot sowie ein nicht zu warmer roter Cava Armanti von kreta.

[Seitenanfang]

Gefuellte Weinblaetter mit Lamm und Zitronensauce

Supplied by: Nach: n-tv Kochsendung April 1995 gepostet von Joerg Weinkauf  
Categories: Vorspeise, Warm, Hackfleisch, Weinblatt, Griechisch  
1 Rezept

Zutaten:

180 Gramm Lammhackfleisch  
180 Gramm Schweinehackfleisch  
40 Gramm Butter  
1 Zwiebel; gewuerfelt  
3 Knoblauchzehen; kleingeschnitten  
1 Teeloeffel Pfefferminze; geschnitten  
1 Essloeffel Petersilie; gehackt  
1/2 Rote Paprika; gewuerfelt  
1/2 Gruene Paprika; gewuerfelt  
4 Essloeffel Reis; gekocht  
Pfeffer  
Salz  
5 Essloeffel Olivenoel; (1)  
2 Packung Weinblaetter; eingelegte  
4 Essloeffel Olivenoel; (2)  
1/8 Liter Zitronensaft  
200 Milliliter Rinderbruehe

-----

ZITRONENSAUCE

50 Gramm Butter  
1 Essloeffel Mehl  
200 Milliliter Rinderbruehe  
4 Essloeffel Zitronensaft  
1/8 Liter Fluessige Sahne  
Salz  
Pfeffer  
2 Zitronen; geschaelt,  
filetiert  
1 Essloeffel Schlagsahne  
1 Essloeffel Petersilie; gehackt

## Zubereitungsanweisungen:

Lamm- und Schweinehackfleisch in einer Schuessel vermengen. Zwiebelwuerfel und gehackte Knoblauchzehen in einer Pfanne anbraten. Feingeschnittene Pfefferminze sowie gehackte Petersilie zugeben. Durchroesten und zum Hackfleisch geben. Rote und gruene Paprikawuerfel, den gekochten Reis, Pfeffer, Salz und das Olivenoel (1) hinzugeben. Alles gut verruehren. Eingelegte Weinblaetter kurz abwaschen, auf einem Tuch ausbreiten. Einen bis zwei Essloeffel voll von der Hackfleischmasse auf jedes Weinblatt legen, links und rechts einklappen und zusammenrollen. Einen moeglichst flachen Topf mit Weinblaettern auslegen, die gefuellten Weinblaetter darauf legen. Olivenoel (2), Zitronensaft und Bruehe angiessen. Dann mit ungefuellten Weinblaettern abdecken und einen Teller zum Beschweren aufsetzen. Topf mit Deckel verschliessen und bei milder Hitze ca. 15 min garen.

Zitronensauce: Butter in einem Topf zerlaufen lassen, Mehl dazugeben und roesten lassen. Mit Rinderbruehe aufgiessen. Zitronensaft und fluessige Sahne dazugeben und kraeftig durchkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Zitronenfilets, Schlagsahne und gehackte Petersilie in die Sauce geben.

[Seitenanfang]

Dolmades (Gefuellte Weinblaetter)

Supplied by: -- Gepostet: Nikos Tavridis -- 09.04.1995  
Categories: Fleisch, Rind, Weinblatt, Reis, Griechisch  
6 Portionen

## Zutaten:

1/2 Kilo Rinderhackfleisch  
1 Zwiebel; gehackt  
1/2 Tasse (250ml) Langkornreis  
1 Ei  
1/2 Tasse (250ml) Minze  
1 Essloeffel Butter; (1)  
1/2 Bund Petersilie  
4 Essloeffel Zitronensaft  
40 Weinblaetter; evtl. weniger  
4 Essloeffel Butter; (2)  
4 Tasse (250ml) Huehnerbruehe;Menge anpassen



## Zubereitungsanweisungen:

Nikos: Rezepte ueber Dolmas gibt es einige, auch im MM-Bestand. Dieses finde ich aber immer noch am besten. Es handelt sich um die Version aus Suedgriechenland mit Hackfleisch. Die andere auch bekannte Version ist aus Reis und kommt aus Kleinasien. Da lebten bis 1922 1.5 Mio Griechen, bis die Tuerken im Zuge einer ethnischen Saeuberung nach 6 Monaten nur noch 30000 uebrig liessen. Mir ist die Hackfleischfuellung am liebsten, wobei man bemerken sollte, dass sie auch die maechtigste ist. Alle Zutaten durchkneten. Sollte die Konsistenz zu hart sein, sollte man Wasser loeffelweise hinzufuegen. Dazu braucht man Weinblaetter. Sie muessen gekocht werden, bis sie zart sind. Ganz frische brauchen dazu nur eine Minute. Die Weinblaetter fuellen, wobei die Mischung dabei nicht ein Loeffel ueberschreiten sollte. In einem grossen Topf (mit einer grossen Oberflaeche) Butter (2) schmelzen. Die Flaeche mit Weinblaetter belegen und darauf die gefuellten Weinblaetter in Reihen arrangieren. Huehnerbruehe darueber giessen und 2 Stunden koecheln lassen. Danach Avgolemono Sauce machen (siehe Rezept). Weinempfehlung: 1993 Riesling Robert Weil Qba trocken, Rheingau. Ein schoener trockener Wein mit eleganter Fruechtigkeit und kerniger aber nie uebertriebener Saeure.

[Seitenanfang]

Avgolemomo (zu Dolmades)

Supplied by: -- Gepostet: Nikos Tavridis -- 09.04.1995

Categories: Aufbau, Sauce, Griechisch

6 Portionen

## Zutaten:

1 Ei

1 Essloeffel Wasser

4 Essloeffel Zitronensaft

Staerke

Dolmades-Fluessigkeit

-- (siehe Dolmades)

## Zubereitungsanweisungen:

Ei trennen. Eiweiss mit Wasser schlagen. Eigelb hinzufuegen und mischen. Etwas Staerke (nach Gefuehl) in den Zitronensaft

geben und mischen. In die Eimischung hinzufuegen. Eimischung mit dem Quirl ruehren und etwa ein Essloeffel von der Dolmades  
Fluessigkeit einzeln jedes Mal hinzufuegen, bis die ganze Fluessigkeit aufgebraucht ist. Die Mischung sollte dicker dabei werden.  
Dolmades auf ein Teller richten und die Avgolemono Sauce darueber giessen.

[Seitenanfang]

Skordalia (Knoblauchpaste)

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Knoblauch, Kartoffel, Paste, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

6 Knoblauchzehen  
1/2 Tasse (250ml) Olivenoel  
4 Mittलगrosse Kartoffeln  
etwas Essig  
Salz

Zubereitungsanweisungen:

Die Kartoffeln in der Schale kochen und schaelen. Die geschaelten Knoblauchzehen im Mixer gut zerkleinern, dann die gekochten Kartoffeln und nach und nach das oel dazugeben, bis ein dicker Brei entstanden ist. Den Mixer noch kurz eingeschaltet lassen. Falls die Knoblauch- sauce gerinnen sollte, mit etwas lauwarmem Wasser schlagen und so die Sauce wieder binden.

[Seitenanfang]

Tzatziki (Joghurt-Knoblauch-Sauce)

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Sauce, Joghurt, Knoblauch, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

250 Gramm Sahnejoghurt  
1 Salatgurke  
4 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Olivenoel  
einige Tropfen Zitronensaft  
Salz

Zubereitungsanweisungen:

Die Gurke schaelen und auf einer groben Reibe auf eine Serviette reiben und ausdruecken, damit der austretende Saft entfernt wird. Joghurt in eine Schuessel geben, die geriebene Gurke und die zerdrueckten Knoblauchzehen dazugeben und gut verruehren. Dann das oel, etwas Salz und einige Tropfen Zitronensaft dazugeben und nochmals verruehren. Fuer eine Weile in den Kuehlschrank stellen und gut gekuehlt servieren.

[Seitenanfang]

Kaesepastete (kalitsunia me xini mitzithra)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97

Categories: Backen, Gebäck, Käse, Pikant, Griechenl.

1 Rezept

Zutaten:

-----

FUER DEN TEIG

1 Tasse (250ml) Oel  
1 Glas Wasser  
1 Zitrone; den Saft davon  
Etwas Salz  
1000 Gramm Mehl

-----

FUER DIE FUELLUNG

1500 Gramm Saure Mizithra (Kaese)  
3 Eier  
Minze

Salz  
Sesam  
1 Ei zum Bestreichen

#### Zubereitungsanweisungen:

Dieses Rezept kommt aus Kreta Das Mehl mit der Zitrone und dem Wasser verruehren, Salz zugeben. Allmaehlich das Mehl einruehren, bis ein Teig entsteht, der leicht zu formen ist. Danach den Teig mit Plaetzchenform oder einem Glas runde Scheiben ausstechen. Die Fuellung vorbereiten und die Mitzithra, die Eier, die Minze und das Salz gut durchmischen. Jeweils einen Teeloeffel davon auf eine Teigscheibe geben und zu kleinen Halbmonden zusammenfalten. Am Rand mit dem Finger zusammendrucke, damit sie schliessen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Backrohr bei mittlerer Hitze 30 Min. backen. :Pro Person ca. : 140 kcal :Pro Person ca. : 586 kJoule :Zubereitungszeit: : Backzeit: ca. 30 Minuten

[Seitenanfang]

Patatu (patatu)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97  
Categories: Kartoffel, Käse, Auflauf, Griechenl.  
4 Portionen

#### Zutaten:

500 Gramm Kartoffeln  
2 Eier; geschlagen  
1/2 Tasse (250ml) Hartkaese; gerieben  
1/4 Tasse (250ml) Semmelbroesel  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Essloeffel Butter  
Muskatnuss  
Salz + Pfeffer

#### Zubereitungsanweisungen:

Menge reicht fuer 8-10 Personen Dieses Rezept stammt aus Tinos Die Kartoffeln waschen, schaelen und kochen. Danach puerieren und in eine grosse Schuessel geben. Kaese, Eier, Semmelbroesel und Petersilie zufuegen. Den Teig gut durchmischen

und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen. Mit der halben Menge Butter eine Backpfanne bestreichen. Dann den ziemlich dicken Teig gleichmaessig in der Pfanne verteilen. Mit einer Gabel auf der Oberflaeche Linien einritzen, die restliche Menge Butter darueberstreichen. Das Gericht am Backrohr eine Stunde bei mittlerer Hitze backen. In quadratischen oder rautenfoermigen Portionen heiss servieren. :Pro Person ca. : 320 kcal :Pro Person ca. : 1340 kJoule :Zubereitungszeit : Backzeit: ca. 60 Min.

[Seitenanfang]

Fischspezialitaet (burdeto)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97

Categories: Fisch, Hering, Seehecht, Tomate, Griechenl.  
6 Portionen

Zutaten:

1000 Gramm Weissfische: z.B. Heringe,  
--Seehecht, Dorsch  
500 Gramm Zwiebeln; kleingeschnitten  
500 Gramm Reife Tomaten  
2 Teeloeffel Paprikapulver  
1 Tasse (250ml) Oel  
Salz + Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Dieses Gericht kommt aus Korfu Die Fische saeubern und waschen. Mit Salz einreiben und einige Zeit stehenlassen. Die Zwiebeln mit dem Oel in einem Topf anbraten bis sie gelb sind. Die geschaelten Tomaten zugeben, mit Salz und Paprika wuerzen. Unter Zugabe von etwas Wasser kochen bis eine dicke Sauce entsteht. Die Fische nebeneinander in einen Topf legen und mit der Sauce uebergiessen. Noch etwas Wasser nachfuellen und das Gericht auf schwacher Flamme 30-40 Min. kochen.  
:Pro Person ca. : 320 kcal :Pro Person ca. : 1340 kJoule :Zubereitungszeit : Kochzeit: ca. 30-40 Min.

[Seitenanfang]

Ouzo und seine Cousins raki, tsipouro und tsikoudhia...

Categories: Aufbau, Info, Getränke, Griechenland, Kreta  
1 Text

Zutaten:

Raki  
Ouzo  
Tsikoudhia  
Tsipouro

-----

KOMPILIERT VON

-- Rene Gagnaux

Zubereitungsanweisungen:

"Raki" wird ähnlich wie Grappa gebrannt (Weintrester, also die Traubenrückstände - Stengel, Schalen und Kernen - heisst eben ' raki' ), dabei mit Anissamen, Fenchelsamen, aromatische Kräuter, Mastix aromatisiert und gehört also zu den Branntweinen. Nach der türkischen Prohibitionszeit und der anschließenden schnellen Verbreitung von Raki ausserhalb des ottomanischen Reiches kam es aber zu einer Alkoholknappeit, so dass man damit anfang, reines Alkohol aus Frankreich und Russland zu importieren, um daraus nach entsprechendem Verdünnen "Raki-Ersatz" herzustellen. Dies brachte aber Qualitätsprobleme mit sich, es handelte sich auch nicht mehr um Branntwein , sondern um eine einfache Mischung aus Alkohol und Wasser, versetzt mit Aromastoffen. Um dies zu bekämpfen gab man dem in den Häfen von Smyrna und Constantinople eintreffenden Alkohol einen Farbstoff zu, d.h. man wollte damit eine Destillation erzwingen, falls jemand daraus "Raki-Ersatz" herstellen wollte. Hiermit war der "Ouzo" geboren, während mehreren Jahrzehnten wurde es noch vereinzelt unter der alten Bezeichnung "Raki" verkauft. Man nimmt an, dass die Namensgebung "Ouzo" vom italienischen Satz "uso Massalia" - d.h. in diesem Fall "zu löschen in Marseilles" - stammt: die ersten Ouzo-Ladungen wurden nämlich früher nach Marseilles verschifft, so dass die ersten "Raki-Ersatz"-Ladungen diese Aufschrift "uso Massalia" aufgestempelt kriegten. Seitdem wird also Ouzo durch Destillation von reinem Alkohol mit Anissamen und andere Aromastoffen gebrannt. Tsipouro wird dagegen weiterhin traditionell aus dem Raki (Weintrester) gebrannt, meist mit Anis- und/oder Fenchelsamen versetzt. Tsikoudhia wird wie

Tsipouro hergestellt und ist fuer Kreta typisch. Tsikoudhia enthaelt weder Anissamen noch Fenchel.

[Seitenanfang]

Griechischer Wein

Supplied by: Renate Schnapka am 19.09.97

Categories: Aufbau, Info, Wein, Griechenl.

1 Info

Zutaten:

Info ueber Griechische  
Weine

Zubereitungsanweisungen:

Jeder weiss, wieviel ein guter Wein zum Erfolg einer Mahlzeit beitraegt. Selbst das beste Gericht der Welt langweilt unsere Geschmacksnerven, wenn man es ununterbrochen isst und nicht jenes schoene und pikante Gefuehl der Abwechslung erlebt, das entsteht, wenn ein Wein die Mahlzeit begleitet. Ausserdem sagt ein bedeutender griechischer Philosoph, naemlich Platon, dass "ein Mensch, der trinkt, sich als erstes mit sich selbst befreundet". Der Mensch trinkt heute jedoch nicht nur, damit er sich besser fuehlt, sondern weil der Wein ausser seinen nuetzlichen Eigenschaften und seinem Reichtum an metallischen Substanzen, die er enthaelt, die menschlichen Beziehungen erleichtert und eine grosse Rolle im gesellschaftlichen Leben spielt. Ein appetitanregendes Getraenk ist jedoch der Ouzo, der mit ausgewaehlten Appetithaepfchen, ein Grund ist, Freunde nach Hause einzuladen. Die Weine hingegen geben unserer taeglichen Mahlzeit Farbe und bereichern die Festtagsgerichte. In den Einleitungen zu den verschiedenen Kapiteln haben wir die Weine vorgeschlagen, die jeweils zu dem einen oder anderen Gericht passen. Bevor wir jedoch weitere Informationen ueber die Weine geben, die Griechenland hervorbringt, moechten wir an eine Faustregel erinnern, deren Befolgung sich lohnt: Man waehlt den leichten Wein zu einem leichten Gericht mit zartem Geschmack und starken Wein zu schweren Gerichten. Der Wein soll dem pikantesten Geschmack der Mahlzeit entsprechen. Wenn beispielweise Ihre Mahlzeit Fisch ist, der von einer sehr scharfen Sosse begleitet ist, sollte der Wein dem Geschmack der Sosse Rechnung tragen und nicht dem Fisch. Der Weinstock wird in Griechenland ueberall kultiviert. In fruchtbaren Ebenen und an

steilen Felshaengen. Er ist ein Segen der Erde selbst. Die Vielfalt der Weine entspricht der Vielfalt des Erdreiches, das auch die verschiedenen Trauben praegt, die jeder Landstrich hervorbringt. Die meisten Weinbauern folgen bei der Kelterung einer lokalen Tradition. Schon deshalb lohnt es sich, in Griechenland zu reisen, um die verschiedenen einheimischen Weine kennenzulernen. Viele der griechischen Weine sind transportfaehig und werden in Flaschen abgefüllt ueberallhin verschickt, andere dagegen koennen nur an Ort und Stelle getrunken werden. Jedes Jahr findet man auf den Weinfesten, die der Griechische Fremdenverkehrsverein veranstaltet, die charakteristischen Weine aller griechischen Landschaften. Die Weine aus Kreta gelten als herb, die Weine der Dodekanes als suesser und die Makedoniens als stark. Einige griechische Weine Retsina: ein geharzter Wein, der im Gebiet von Attika, Boeotien und Euboea hergestellt wird. Retsina kann nicht sehr lange gelagert werden. Robola: Ein Weisswein aus Kefallonia, der von vielen Firmen abgefüllt und verkauft wird. Sitsa: Ein Weisswein aus dem Gebiet von Epiros, der leicht moussiert. Mavrodafni: Ein roter Wein mit kraeftiger Farbe und kraeftigem Geschmack, der hauptsaechlich zum Nachtisch angeboten wird. Er ist ziemlich suess und kommt aus verschiedenen Gegenden. Sehr beachtenswert ist der suesse Wein aus Samos, die Verdea aus Zakynthos, der Visado aus Santorin, die verschiedenen Weine aus Rhodos, Nemea und Naussa. Weissweine, Roseweine, Rotweine, trockene und suesse sind in sehr guten Qualitaeten im Handel zu haben. Aber auch im Ausland werden sie geschaezt.

[Seitenanfang]

Lamm nach Bauernart (arni exochiko)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97

Categories: Fleisch, Lamm, Kartoffel, Schafskäse, Griechenl.  
5 Portionen

Zutaten:

1000 Gramm Lammfleisch (Keule)  
1 Tasse (250ml) Butter  
10 klein Kartoffeln  
5 Ganze Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
1/2 Tasse (250ml) Hartkaese; gerieben  
5 Stuecke Schafskaese  
5 Blaetter Strudelteig  
Pfeffer+ Salz  
Oregano



Oel

### Zubereitungsanweisungen:

Dieses Rezept stammt aus Mittelgriechenland Das Fleisch in 5 Portionen schneiden, mit etwas Butter zusammen mit den Zwiebeln und den kartoffeln in einem kleinen Topf leicht anbraten. Die Strudelteigblaetter mit Butter bestreichen und in jedes ein STueck Fleisch, 1 Knoblauchzehe, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Stueck Kaese und Oregano geben. Zu jeder Portion etwas Butter zugeben, den Teig einschlagen und in laengliche Paeckchen einrollen. Eine Backpfanne einoele, die pakete von aussen mit Butter bestreichen und die Pfanne mit Alufolie bedecken. Im Backrohr bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde garen. :Pro Person ca. : 711 kcal :Pro Person ca. : 2977 kJoule :Zubereitungs- : Garzeit: ca. 60 Min.

[Seitenanfang]

Tranchanas sauer (tranchanas xinos)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97

Categories: Aufbau, Info, Teigware, Grieß, Griechenl.

1 Rezept

### Zutaten:

1500 Gramm Reife Tomaten  
2000 Gramm Joghurt vom Schaf  
500 Gramm Kleine Zwiebeln  
3000 Gramm Grober Griess  
3 Esslöffel Salz

### Zubereitungsanweisungen:

Tranchanas, eine Art Teigwaren, ist ein traditionelles Nahrungsmittel mit vielen Naehrwerten. Er wird auf sehr verschiedene Art in ganz Griechenland zubereitet. Es ist gar nicht schwer, ihn selbst einmal auszuprobieren. Das ERgebnis wird sie fuer die angewendete Zeit wirklich entschaeidigen! Die Tomaten schaelen und zerkleinern, die Koerner entfernen. Die Zwiebeln schaelen und kleinschneiden. Tomaten und Zwiebeln mit etwas Salz in einen kleinen Topf geben und solange kochen, bis eine dicke Sauce entsteht. Die Sauce abkuehlen lassen, in eine Schuessel fuellen und mit dem Joghurt vermischen. Griess in die

Mischung einruehren. Der Teig muss dick sein und darf nicht an den Haenden kleben. Auf einem grossen Tisch im Schatten ein sehr sauberes Tischtuch aus Stoff ausbreiten. Etwas von dem Teig nehmen, in eine kleine Kugel rollen, die etwa so gross ist wie ein Huehneri, und auf das Tuch legen. Den ganzen Teig auf dem Tuch liegen lassen, bis die Kugeln aeusserlich getrocknet sind und auch ihre Farbe geaendert haben. Anschliessend alle Teigkugeln durch einen Spezielsieb mit grossen Loechern passieren. Den Sieb so stellen, dass der Trachanas auf das Tischtuch faellt, auf dem auch der Sieb steht. Nachdem der ganze Teig durchpassiert ist, ihn auf dem Tischtuch gleichmaessig ausbreiten und 10 Tage trocknen lassen. Gelegentlich umwenden, damit alles trocknet. Danach in einem sauberen Leinensaeckchen oder einem Glasbehaelter aufbewahren.

[Seitenanfang]

Trachanas suess (trachanas glikos)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97

Categories: Aufbau, Info, Teigware, Griechenl.

1 Rezept

Zutaten:

2000 Gramm Vollmilch

2 Teeloeffel Salz

1000 Gramm Weizen, grob gemahlen

Zubereitungsanweisungen:

Trachanas, eine Art Teigwaren, ist ein traditionelles Nahrungsmittel mit vielen Naehrwerten. Er wird auf sehr verschiedene Art in ganz Griechenland zubereitet. Es ist gar nicht schwer, ihn selbst einmal auszuprobieren. Das Ergebnis wird sie fuer die aufgewendete Zeit wirklich entschaedigen! Die Milch in einem Topf erhitzen. Wenn sie zu kochen beginnt, langsam den Weizen einruehren. Staendig mit einem hoelzernen Kochloeffel umruehren, damit der Weizen nicht anliegt. Wenn die Mischung genuegend eingedickt ist, den Topf vom Feuer nehmen und abkuehlen lassen. Dann in kleinen mengen die Mischung entnehmen und auf ein reines Tischtuch aus Stoff legen. Im Schatten trocknen lassen. Sobald die Feuchtigkeit verschwunden ist, durch einen Spezielsieb mit grossen Loechern passieren und weitere 4 Tage trocknen lassen. In einem sauberen Leinensaeckchen oder einem Glasbehaelter aufheben.

[Seitenanfang]

Gefuellte Ziege o. Lamm (katsikaki i arni batudo)

Supplied by: Renate Schnapka am 12.08.97

Categories: Fleisch, Lamm, Ziege, Käse, Griechenl.

1 Rezept

Zutaten:

6 Kilo Lamm o. Ziege (1kl.Tier)

--mit den Innereien

1000 Gramm Frische Zwiebeln

1 Bund Dill; feingeschnitten

500 Gramm Hartkaese, wenn moeglich aus

--Naxos

250 Gramm Schmer o. gesalzenes

--Schweinefett

1 1/2 Tasse (250ml) Reis

2 Tasse (250ml) Butter

Salz + Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Dieses Rezept stammt aus Naxos Das Lamm sorgfaeltig saeubern und waschen. Die Innereien in kleine Wuerfel, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. In eine grosse Pfanne die Haelfte der Butter geben und darin die Leber und die Zwiebeln anbraten. Dann Schweinefett, Reis, Dill sowie Salz und Pfeffer zugeben. Mit etwas Wasserdie Zutaten 2-3 Min. anduensten. Die Fuellung von der Flamme nehmen, den Kaese in STuecke schneiden und mit der Fuellung vermischen. Das Lamm damit fuellen und mit einem kraeftigen Faden und einer dicken Nadel zunaehen. Von aussen das Lamm mit Salz + Pfeffer einreiben und mit der restlichen Butter bestreichen. Wenn das Lamm im Backrohr gebraten werden soll, die Hinterbeine mit einem Vorderteil zusammenbinden, damit das Lamm eine runde Form bekommt. Das GERicht bei schwacher Hitze 3 Stunden braten. :Pro Person ca. : 440 kcal :Pro Person ca. : 1842 kJoule :Zubereitungs. : Bratzeit: ca. 3 Stunden :Sonstiges : kcal m. Fuellung 780 pro P.

[Seitenanfang]

Griechische Knoblauchsauce - Skorthalia

Categories: Sauce, Griechisch  
1 Portionen

Zutaten:

2 Scheibe Weißbrot  
125 Milliliter Rotweinessig  
6 Knoblauchzehen, gesch"lt  
30 Gramm Mandelbl"ttchen  
2 Essl"ffel TL  
250 Milliliter Oliven"l  
Salz  
Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

[Seitenanfang]

Kanellonia Teigroellchen mit Hackfleischfuellung

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von  
Uwe Mueller

Categories: Teigwaren, Fleisch, Hackfleisch, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

-----

TEIG

6 Eier  
1/2 Liter Milch  
Salz  
1 Tasse (250ml) Olivenoel  
Mehl

-----

FUELLUNG

1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
500 Gramm Rinderhackfleisch  
Butter  
Pfeffer  
Zimt  
Muskatnuss  
Oregano  
200 passierte Tomaten  
evtl. etwas Hühnerbrühe  
geriebener Parmesan  
Butterflocklein

#### Zubereitungsanweisungen:

Für den Teig die Eier mit dem Schneebesen schlagen, Milch, etwas Salz und das Öl dazugeben und nach und nach so viel Mehl, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Kleine, dünne Pfannkuchen daraus backen und dann beiseite stellen. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen, kleinhacken, mit dem Hackfleisch in Butter anduensten und mit den Gewürzen abschmecken. Die passierten Tomaten hinzufügen (ersatzweise Tomatenmark mit Wasser oder Hühnerbrühe verdünnen) und die Masse etwas einkochen lassen. Abschließend den Käse dazugeben. Auf jeden Pfannkuchen so viel Füllung geben, dass sich der Pfannkuchen noch gut zusammenrollen lässt. Diese Teigrollen in ein gebuttertes Tapsi oder eine Auflaufform sehr eng nebeneinander legen, damit sie sich nicht öffnen können und mit Butterflockchen bestreuen. Eventuell übrige Füllung über die Kanellonia geben und das Ganze 30 Minuten bei mittlerer Hitze im Backofen überbacken. (Feisst: Griechenland Kulinarische Streifzüge, Sigloch Edition)

[Seitenanfang]

Moussaka ' Griechenland Kulinarische Streifzüge'

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Auflauf, Moussaka, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

-----

## AUFLAUF

3 Zwiebeln  
750 Gramm Hackfleisch  
2 Esslöffel Butter  
100 Deziliter Weisswein  
einige Tomaten  
1 Bund Petersilie  
10 Auberginen  
Olivenoel  
Salz  
Pfeffer  
8 Esslöffel geriebener Parmesan

### Zubereitungsanweisungen:

Fuer den Auflauf die Zwiebeln fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch in Butter anbraten. Mit Weisswein abloeschen. Die Tomaten schaelen, die Petersilie kleinschneiden und beides dazugeben. Salz, Pfeffer und etwas Wasser hinzufuegen und das Ganze zugedeckt etwa 1 Stunde koecheln lassen. Die Auberginen in dicke Scheiben schneiden und sorgfaeltig mit Salz bestreuen, damit sie eine knappe Stunde "weinen". Anschliessend die Scheiben abtupfen und in Oel ausbraten. Die Haelfte der Auberginenscheiben in eine gebutterte Auflaufform legen und mit 2 EL Kaese bestreuen. Die Hackfleischmasse mit 4 EL Kaese vermischen und auf die Auberginen schichten. Die restlichen Auberginenscheiben darueberlegen. Fuer die Bechamelsauce die Butter schmelzen, das Mehl hineinstreuen, die Milch langsam dazugeben und dabei gut ruehren, damit die Sauce nicht klumpig wird. Vom Feuer nehmen und ueber die Auberginen giessen. Eigelb schaumig schlagen und auf die Sauce geben. Den restlichen Kaese darueberstreuen und den Auflauf etwa 1 Stunde bei mittlerer Hitze im Ofen backen. (Feisst: Griechenland Kulinarische Streifzuege, Sigloch Edition)

[Seitenanfang]

Gebratene Auberginen mit Tzatziki

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller  
Categories: Gemüse, Auberginen, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

4 Auberginen  
Salz  
Olivenoel  
3 Becher Joghurt  
6 Knoblauchzehen  
Essig

Zubereitungsanweisungen:

Auberginen waschen und in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 1/2 Stunde stehen und "weinen" lassen. Danach im frischen Wasser ausdruecken, um die Bitterstoffe zu entfernen. Auberginenscheiben mit Kuechenkrepp abtrocknen und in Mehl waelzen. Olivenoel erhitzen und die Auberginenscheiben anbraten. Fuer Tzatziki: 2 bis 3 Becher Joghurt (am besten griechischer Schafsjoghurt oder anderer fester Joghurt), 3 bis 6 Knoblauchzehen (je nach Groesse), etwas Olivenoel, ein paar Tropfen Essig, Salz Die gepressten Knoblauchzehen mit Salz vermischen, Joghurt dazu geben. Ein wenig Olivenoel und Essig daruntermischen. Mit Salz abschmecken. Auf die gebratenen Auberginenscheiben Tzatziki geben und in den Kuehlschrank stellen. (Rueegg/Feisst: Grossmutter's Mittelmeerkueche Kochen wie im Urlaub, Albert-Mueller-Verlags-AG, erscheint im Herbst 1996)

[Seitenanfang]

Moussaka mit Bohnen

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Auflauf, Bohnen, Fleisch, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

500 Gramm frische Bohnen  
250 Gramm Hackfleisch  
1 Essloeffel Tomatenmark  
3 Essloeffel Olivenoel  
1 Ei  
1 Zwiebel

-----

## WECKMEHL FUER DIE CREME

1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Mehl  
2 Esslöffel Griess  
1/4 Liter Milch  
3 Eier  
100 Gramm Parmesan

### Zubereitungsanweisungen:

Die kleingeschnittene Zwiebel in Olivenöl glasig werden lassen, Hackfleisch dazugeben und mitdampfen. Tomatenmark mit etwas Wasser verduennen und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern. Wenn alle Flüssigkeit verdampft ist, Fleisch vom Feuer nehmen. Unter das abgekuehlte Hackfleisch wird ein zerklepptes Ei gemischt. In einem Topf Butter schmelzen, Weckmehl dazugeben und kurz anroesten lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und die gekochten Bohnen in dem Topf gut mit dem Weckmehl vermischen. Fuer die Creme Butter schmelzen, mit Mehl eine Einbrenne machen und mit Milch abloeschen. Griess hineinrieseln lassen, gut ruehren bis die Creme fest wird. Salzen. Vom Feuer nehmen. Etwas abkuehlen lassen. Dann die verkleppten Eier gut unter die Masse mischen. In eine eingefettete Auflaufform kommen die Bohnen, darueber ein wenig Creme, darueber Hackfleisch. Die restliche Creme wird mit Parmesan vermischt und ueber das Hackfleisch verteilt. Die Musaka wird bei mittlerer Hitze im Ofen gebacken bis die Creme eine Kruste bildet. (Rueegg/Feisst: Grossmutter's Mittelmeerkueche Kochen wie im Urlaub, Albert-Mueller-Verlags-AG, erscheint im Herbst 1996)

[Seitenanfang]

Salmi (gebratene Schweinewuerfel)

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Fleisch, Schwein, Griechenlan  
4 Portionen

### Zutaten:

1 1/2 Kilo Schweinefleisch,



in Wuerfel geschnitten  
2 Knoblauchknollen  
1 1/2 Wasserglaeser Olivenoel  
1/2 Glas Weisswein oder Cognac  
1 Stange Zimt  
1 Zitrone  
1 Essloeffel Tomatenmark  
1 Handvoll Walnuesse, gehackt  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitungsanweisungen:

Knoblauchknollen kochen, Bruehe abschuetten, Haut entfernen. Die Fleischwuerfel in Olivenoel von allen Seiten braun anbraten. Mit Wein oder Cognac abloeschen. Zimtstange begeben (nur fuer kurze Zeit). Zitronenschale oder saft, die enthaeuteten und zerdrueckten Knoblauchzehen, das Tomatenmark und etwas Wasser dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Wenn das Fleisch weich ist, die kleingehackten Nuesse dazugeben, nochmals aufkochen lassen und sofort servieren.

(Rueegg/Feisst: Grossmutter's Mittelmeerkueche Kochen wie im Urlaub, Albert-Mueller-Verlags-AG, erscheint im Herbst 1996)

[Seitenanfang]

#### Puffbohnenauflauf

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Auflauf, Bohnen, Griechenlan  
4 Portionen

#### Zutaten:

1 1/2 Kilo Puffbohnen  
1/2 Kilo Mehl  
1 Glas Olivenoel  
Handvoll Fruehlingszwiebeln  
Minze oder Dill  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitungsanweisungen:

Bohnen ausnehmen, waschen und blanchieren. In der Zwischenzeit aus Mehl, Wasser und Salz einen Teig machen, den in drei gleichgrosse Stuecke teilen. Jedes Stueck auswallen zu einem Teigblatt, das die Grosse der Auflaufform hat. Auflaufform einfetten, erstes Teigblatt so hineinlegen, dass der Boden nur belegt ist, der Rand muss frei bleiben. In einer Schuessel werden die blanchierten Bohnen mit Salz und Pfeffer, Olivenoel, kleingeschnittenem Dill und kleingeschnittenen Fruehlingszwiebelchen gemischt. Von dieser Mischung auf das erste Teigblatt geben. Darauf das naechste (gleichgrosse) Teigblatt, wieder darauf achten, dass nur der Boden und nicht der Rand belegt ist, darauf wieder ein Teil der Bohnenmischung, darauf das dritte Teigblatt und zum Schluss die restlichen Bohnen. Butterfloekchen darueberstreuen und fuer ca. 20 Minuten im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben, bis die Bohnen weich sind. (Rueegg/Feisst: Grossmutter's Mittelmeerkueche Kochen wie im Urlaub, Albert-Mueller-Verlags-AG, erscheint im Herbst 1996)

[Seitenanfang]

Griechischer Osterkranz

Supplied by: -- "Was die Grossmutter -- noch wusste..." #NAME? #NAME? -- Erfasst von Uwe Mueller

Categories: Backen, Brot, Ostern, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

500 Gramm Mehl  
30 Gramm Hefe  
3 Essloeffel Zucker  
1/8 Liter lauwarme Milch  
50 Gramm weiche Butter  
2 Eier  
1 Prise Salz  
2 Essloeffel Ouzo  
1 abgeriebene Orangenschale  
-----

DEKORATION

4 Essloeffel Sesamsamen  
1 Eigelb  
1 Essloeffel Milch

## 4 rotgefarbte Eier

### Zubereitungsanweisungen:

Das Mehl in eine Schuessel sieben, in die Mitte eine Mulde druecken. Die Hefe in die Vertiefung broeckeln und mit 1 EL Zucker und der Milch einen Vorteig machen. Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Den restlichen Zucker, Butter, Eier (Eierschalen aufbewahren), Salz, Ouzo und Orangenschale dazugeben. Alles gut verkneten und den Teig so lange schlagen, bis er sich vom Schuesselrand loest und Blasen wirft. Den Teig zugedeckt an einem warmen Platz 40 Minuten gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Arbeitsflaeche mit Mehl bestaeuben und den Hefeteig darauf zu drei gleich langen Rollen formen. Die Teigrollen zu einem Zopf flechten, zu einem Kranz zusammendruecken, auf das eingefettete Backblech legen und zugedeckt weitere 25 Minuten gehen lassen. 4 Eierschalenaelften in den Teigkranz druecken, um nach dem Backen die Mulden fuer die gefaerbten Eier zu haben. Fuer die Dekoration das Eigelb mit der Milch verquirlen, den Kranz damit bepinseln und mit Sesamsamen bestreuen. Bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen lassen. Den Osterkranz auf ein Kuchenblech heben, die mitgebackenen Eierschalen entfernen und die gefaerbten Ostereier in die Mulden setzen.  
(V.d.Recke/Wolter: Unser Backbuch Nr. 1, Graefe-Unzer-Verlag)

[Seitenanfang]

## Gyros Spezial

Categories: Griechisch, Schwein, Pfanne  
4 Personen

### Zutaten:

400 Gramm Schweinefleisch  
3 gross Zwiebeln  
1/2 Teelöffel Salz  
Paprikapulver scharf  
Oregano  
1 Teelöffel Gyrosgewürz  
1 Knoblauchzehe (oder mehr)  
Öl

### Zubereitungsanweisungen:

Schweinefleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Fleisch, Zwiebelringe, Gewürze in einer Schüssel mischen, Knoblauch (gepreßt) und Öl dazugeben, gut mischen, mindestens 1 Stunde ziehen lassen. In der Pfanne scharf braten, dauert so etwa 5-10 Minuten. Beilagen: Pommes Frites oder Fladenbrot (Weißbrot geht auch)

[Seitenanfang]

Echtes Taramasalata

Supplied by: converted and adapted by K.-H. Boller 2:2426/2270.7

Bollerix@seerose.domino.de recorded on 27. MAI 1996

Categories: Vorspeise, Fisch, Knoblauch, Griechisch

4 Portionen

Zutaten:

50 Gramm Weissbrot ohne Rinde; in  
-- einer Scheibe  
200 Gramm geraeucherter Dorschrogen;  
-- frischer oder  
geraeucherter Kabeljaurogen  
2 Knoblauchzehen; zerdrueckt  
6 Esslöffel Olivenoel  
Zitronensaft; nach Geschmack

Zubereitungsanweisungen:

Brot in Wasser einweichen und ausdruecken. Rogen abziehen und mit Brot und Knoblauch zu einem Brei verarbeiten. Nach und nach Olivenoel untterruehren; zitronensaft nach Geschmack zugeben. Mit Zitronensegmenten und griechischem Fladenbrot servieren; oder als Beilage zu ueberbackenen kartoffeln. \*\* VARIATION Taramasalata laesst sich auch im Mixer herstellen, aber die Mischung wird dann in der Konsistenz dicker sein. Dann muss sie mit etwas Sahne oder zusaetzlichem Zitronensaft verduennt werden. Bei der Zubereitung eines Aufstrichs aus Dorsch- oder Kabeljaurogen das Brot weglassen und nur die halbe Menge an Oel und Knoblauch nehmen. Duenn auf Vollkorntoaststreifen streichen und mit Zitronensegmenten servieren.

[Seitenanfang]

## Blumenkohl, von den Kykladen

Categories: Vorspeise, Kalt, Blumenkohl, Griechenlan  
1 Rezept

### Zutaten:

Blumenkohl  
Essigwasser  
Salzwasser  
Zitronen  
Olivenoel  
Salz  
Pfeffer  
Oliven

-----

### NACH DER RUBRIK VON

-- Beat Wuethrich  
-- Weltwoche 28/1997  
-- Erfasst von Rene Gagnaux

### Zubereitungsanweisungen:

Beat Wuethrich: [...] Die groesste Inselgruppe der Aegaeis sind die Kykladen. Von dort, von Mykonos, Naxos und Santorin, stammen die Rezepte der ersten Folge der siebenteiligen sommerlichen Kuechenserie. Keine gefuellte Weinblaetter, kein Tsatsiki, keine Moussaka-Auberginen gibt es, nein, vielmehr weniger bekannte Gerichte ~ hierzulande jedenfalls. Auf der griechischen Inseln (und auf dem Festland) sind sie beliebt. Ich fange an mit simplem, gekochtem Blumenkohl, der lauwarm oder zimmerwarm als Vorspeise am besten schmeckt. Ich wasche einen Blumenkohl - es koennen je nach Personenzahl auch zwei sein - in kaltem Essigwasser, so dass allfaellige unerwuenschte Tierchen von dort herauszubekommen, wo sie nicht hingehoeren. Dann schneide ich den harten Strunk weg, lasse die kleinen, feinen Blaettchen dran und gebe den ganzen Blumenkohl in viel kochendes Salzwasser. Logisch, dass mehrere Stueck nacheinander gekocht werden. Den knapp weich gegarten Kohl, der keinesfalls auseinanderfallen darf, lasse ich verkehrtherum abtropfen, drehe ihn wieder um, lege ihn auf eine Platte. Genuegend halbe Zitronen, bestes Olivenoel, Salz und Pfeffer dazureichen. Wenn Sie moegen, servieren Sie ausserdem griechische Oliven.

Weiter: siehe Huhn in Zitronensuppe, von den Kykladen.

[Seitenanfang]

Huhn in Zitronensuppe, von den Kykladen

Categories: Suppe, Eintopf, Hähnchen, Griechenlan

1 Rezept

Zutaten:

1 Suppenhuhn  
1 1/2 Liter Salzwasser  
1 Karotte; geschält und  
-- geviertelt  
1 Zwiebel; geschält und  
-- geviertelt  
2 Petersilienzweige  
1 Zweig Selleriekraut  
1 Grosse Handvoll Reis  
2 Esslöffel Olivenoel  
1 Eiweiss  
1 Eigelb  
1 Zitrone; Saft

-----

NACH DER RUBRIK VON

-- Beat Wuethrich  
-- Weltwoche 28/1997  
-- Erfasst von Rene Gagnaux

Zubereitungsanweisungen:

Vorher: siehe Blumenkohl, von den Kykladen. Beat Wuethrich: [...] Als hauptgericht kommt nicht anderes als Huhn in Zitronensuppe auf den Tisch. Dazu weisses Brot. Ein frisches, kochfertiges Suppenhuhn wasche ich innen und aussen gut, trockne es mit einem Tuch oder Kuechenpapier (Vorsicht: Papier hat die ueble Angewohnheit, am Fleisch zu kleben) und schneide es mit einem scharfen Messer oder mit der Gefluegelschere in vier Teile. Ich lasse anderthalb Liter Salzwasser aufkochen, gebe die Huhnteile hinein - ferner: ein geschaeltes, gevierteltes Rueebli, eine geschaelte, ebenfalls geviertelte Zwiebel,

zwei Petersilienzweige, einen Zweig Selleriekraut. Eine Stunde nicht zugedeckt koecheln lassen. Zwischendurch schöpfe ich den Schaum ab. Nach einer Stunde hebe ich die Huhnteile heraus, giesse die Suppe durch ein Sieb und wieder zurück in den Topf. Gemüse und Kräuter brauche ich nun nicht mehr, dafür eine grosse Handvoll Reis und zwei Esslöffel Olivenöl; beides kocht rund eine Viertelstunde auf kleiner Hitze in der Brühe. Das Hühnerfleisch entledge ich der Haut und Knochen und schneide es dann in mundgerechte Stücke. Jetzt schlage ich ein Eiweiss zu festem Schnee und rühre vorsichtig ein Eigelb und den Saft einer ganzen Zitrone darunter. Die Suppe nehme ich vom Herd, lasse sie fünf Minuten abkühlen, hebe die Ei-Zitronen-Mischung und die Huhnsteilchen darunter. Nicht mehr erhitzen: lauwarm geniessen. Weiter: Auberginen in Sirup, von den Kykladen.

[Seitenanfang]

Auberginen in Sirup, von den Kykladen

Categories: Süßspeise, Kalt, Aubergine, Griechenland  
4 Portionen

Zutaten:

750 Gramm Ganz kleine Auberginen  
Zitronensaft  
Mandeln

-----

SIRUP

500 Gramm Zucker  
250 Milliliter Wasser  
1/2 Zimtstange  
5 Gewürznelken  
1 Zitrone; Saft

-----

NACH DER RUBRIK VON

-- Beat Wüthrich  
-- Weltwoche 28/1997  
-- Erfasst von Rene Gagnaux

## Zubereitungsanweisungen:

Vorher: siehe Huhn in Zitronensuppe, von den Kykladen. Beat Wuehrich: [...] Zum Dessert schlage ich Auberginen in Sirup vor. Ich schaele anderthalb Pfund ganz kleine Auberginen; sie sollten nicht laenger als der Mittelfinger eines grossen Mannes sein. Diese Mini-Auberginen pflueckt man entweder im eigenen Garten oder kriegt sie in sehr gute Gemueseabteilungen und -laeden. Die nun gehauteten Auberginen werfe ich in kaltes, mit Zitronensaft angereichertes Wasser, damit sie nicht dunkel und haesslich werden. Anschliessend koche ich die Auberginen in leicht gesalzenem Wasser waehrend rund zwanzig Minuten. Dann hebe ich sie mit einem Schaumloeffel heraus, lasse sie gut abtropfen, druecke sie mit den Haenden fest, so dass sie eine Menge Fluessigkeit verlieren. Eine ganze geschaelte Mandel stecke ich in jede Frucht, die erneut fuer zwanzig Minuten in einen kochenden Sirup kommt; er besteht aus einem Pfund Zucker, einem Viertelliter Wasser, einer halben Zimtstange und fuenf Gewuerznelken. Waehrend dieser Zeit schoepfe ich den Schaum oefter ab. Schliesslich gebe ich den Saft einer ganzen Zitrone dazu, lasse kurz aufkochen. Mindestens zwei Stunden zuerst neben dem Herd, dann im Kuehlschrank abkuehlen lassen. Ich serviere die Auberginen mit Sirup auf einem weichen Bett aus griechischem Joghurt. Die Sirup-Auberginen lassen sich mehrere Tage im Kuehlschrank aufbewahren.

[Seitenanfang]

## Marinierte Champignons

Categories: Gemüse, Pilz, Champignon, Griechenland  
8 Portionen

## Zutaten:

1 Kilo Champignons  
8 rote Peperoni mild  
4 Knoblauchzehen  
1 Bund Thymian  
70 Milliliter Olivenöl; ca.  
180 Milliliter Olivenöl; (2)  
400 Milliliter trockener Weißwein  
200 Milliliter Gemüsebrühe; Fertigprodukt  
100 Milliliter Weißweinessig  
3 Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Pfeffer; f.a.d.M.



## Zubereitungsanweisungen:

Champignons putzen. Peperoni waschen und trockenreiben. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. In einem Bratentopf zwei Eßlöffel Olivenöl erhitzen und die Peperoni darin rundherum ca. vier Minuten bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Champignons portionsweise braten. Dafür jeweils zwei Eßlöffel Olivenöl im Topf erhitzen, Pilze darin bei großer Hitze in ca. drei bis vier Minuten rundum goldbraun braten. Wein, Brühe, Essig und restliches Öl (2) in den Topf gießen. Knoblauch, Thymian, gebratene Pilze und Peperoni zufügen, alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und reichlich Pfeffer kräftig würzen. In eine flache Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Mindestens drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. : Pro portion: 173 kcal : &n

[Seitenanfang]

## Avocado-Orangen-Salat

Categories: Salat, Obst, Orange, Avocado, Griechenland  
8 Portionen

## Zutaten:

8 Orange; davon  
1 unbehandelte  
8 Esslöffel Wasser  
4 Esslöffel Honig  
Pfeffer; f.a.d.M.  
1 klein Romanasalat; à 400 g  
4 Avocaddos  
4 Esslöffel Zitronensaft  
1 Bund Minze  
4 Esslöffel Orangensaft  
4 Esslöffel Olivenöl  
Salz

## Zubereitungsanweisungen:

Unbehandelte Orange waschen. Für die Marinade die Schale in Streifen abziehen. In einem kleinen Topf Wasser und den Honig mit den Orangenstreifen aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Sud mit Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Restliche

Orangen so schneiden, daß auch die weiße Haut entfernt wird. Früchte quer in Scheiben schneiden, in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Romanosalat putzen, waschen und trockenschleudern. Blattter quer in ca 1 cm breite Streifen schneiden. Avocados halbieren, den Stein entfernen und die Hälften schneiden. Avocados quer in gut fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft betrüpfeln. Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Orangensaft und Olivenöl verühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Romanosalat damit vermischen und in eine flache Schüssel geben. Avocados, Orangen und Minzeblättchen - bis auf einige zum Garnieren - mit der Honigmarinade mischen und auf dem Salat anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit der restlichen Minze garnieren. : Pro portion: 389 kcal : &n

[Seitenanfang]

Spinatkuchen mit Mandelblättchen

Categories: Backen, Kuchen, Griechenland  
8 Portionen

Zutaten:

700 Gramm Wurzelspinat  
Salz  
1 Stange Lauch; à 250 g  
1 Zwiebel  
1 Bund Dill  
200 Gramm Kefalotyri; griech. Hartkäse  
1 Ei  
1 Teelöffel Kreuzkümmel; gestrichen  
Muskatnuß; frisch gerieben  
Pfeffer; f.a.d.M.  
70 Gramm Butter  
4 Blattter Filloleig; à 42x42cm  
ca 200 g, gibt's in  
griechischen Gemüseläden  
1 Esslöffel Mandelblättchen

Zubereitungsanweisungen:

Wurzelspinat putzen und waschen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Spinat zufügen und einmal aufwallen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut ausdrücken. Spinat mit einem großen Küchenmesser grob hacken. Lauch

putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Dill waschen, trockenschütteln und die Spitzen abzupfen. Dillspitzen kleinschneiden. Hartkäse fein reiben. Das Ei verquirlen. Spinat, Lauch, Zwiebel, geriebener Käse und verquirltes Ei in einer Schüssel gut vermischen. Spinatfüllung mit dem Kreuzkümmel, etwas geriebener Muskatnuß, Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 220°C vorheizen. Butter schmelzen. Eine ofenfeste Form (ca. 20x35cm) mit Butter einfetten. Füllteigblätter jeweils dünn mit Butter bestreichen und aufeinander in die Form legen, so daß an den Längsseiten der Form ca. 10 cm Teig überstehen. Die Hälfte der Spinatmasse auf dem Teig verteilen. Die zwei inneren Teigblätter über die Füllung klappen und jeweils auf der Oberseite dünn mit flüssiger Butter bestreichen. Restlichen Spinat darauf verteilen. Übrige Teigblätter über der Füllung zusammenklappen und jeweils mit restlicher Butter bestreichen. Spinatkuchen mit Mandelblätter bestreuen. Im Ofen auf der untersten Schiene in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Spinatkuchen evtl. mit Backpapier abdecken, damit die Mandelblättchen nicht zu dunkel werden. Den Spinatkuchen warm oder kalt servieren. : Pro portion: 297 kcal : &n

[Seitenanfang]

## Käse-Tomaten-Omelett

Categories: Ei, Käse, Tomate, Griechenland  
8 Portionen

Zutaten:

1 weiße Gemüsezwiebel  
600 Gramm Tomaten  
12 Eier  
200 Gramm Ziegenfrischkäse 60 % F.i.Tr  
1 1/2 Teelöffel Salz  
Pfeffer; f.a.d.M  
1 rote Peperoni  
2 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl; anpassen  
500 Gramm Kirschtomaten  
1 Bund Basilikum

Zubereitungsanweisungen:

Gemüsezwiebel schälen, halbieren und erst in Spalten, dann in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und trockenreiben,

dann halbieren und entkernen. Die Hälfte in dünne Spalten schneiden. Eier verquirlen. Frischkäse gründlich unterrühren und die Masse mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Peperoni in die Eier-Käse-Masse geben. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Sonnenblumenöl in zwei große Pfannen erhitzen. Jeweils die Hälfte der Zwiebelstücke darin goldbraun anbraten. Jeweils die Hälfte der Omelettmasse in die Pfanne geben, Tomaten darauf verteilen. Omeletts zugedeckt bei kleiner Hitze in 30 bis 35 Minuten stocken lassen. Kirschtomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikumstreifen und Tomaten vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Omeletts aus der Pfanne gleiten und abkühlen lassen. Jeweils in acht Stücke schneiden und auf einer Pfanne anrichten. Je ein Eßlöffel Kirschtomaten auf ein Omelettstück geben. Restliche Kirschtomaten auf der Platte um die Omeletts herum verteilen. : Pro Portion: 289 kcal : &n

[Seitenanfang]

## Kartoffel-Oliven-Salat

Categories: Salat, Kartoffel, Griechenland  
8 Portionen

### Zutaten:

1 3/5 Kilo kleine Salatkartoffeln  
7 Esslöffel Weißweinessig  
7 Esslöffel frisch gepreßter Orangensaft  
1/2 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel Fenchelsamen  
Salz  
Pfeffer; f.a.d.M.  
8 Esslöffel Olivenöl  
100 Gramm Kräuteroliven ohne Stein  
100 Gramm Kapernäpfel  
400 Gramm rote Zwiebeln

### Zubereitungsanweisungen:

Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Für die Marinade Essig, Orangensaft, Zucker, Fenchelsamen, etwas Salz, Pfeffer und das Olivenöl verrühren. Oliven und Kapernäpfel in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in

feine Ringe schneiden und mit drei Eßlöffel Marinade mischen. Kartoffeln abgießen, kalt anspülen. Noch heiß längs halbieren. restliche Marinade darübergießen. Zwiebeln, Oliven und Kapernäpfel untermischen. Salat abkühlen lassen. : Pro portion: 249 kcal : &n

[Seitenanfang]

Moussaka mit Auberginen - Mussakas me melitsanes

Categories: Griechisch, Auflauf, Auberginen, Hackfleisch  
4 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Auberginen  
Salz  
2 Zwiebeln  
3 Tomaten  
Olivenoel nach Bedarf  
600 Gramm Lammfleisch, gehackt  
1 Tasse (250ml) Weisswein, trocken  
Salz  
Pfeffer  
1 Teelöffel Zucker  
2 Prise Zimt  
2 Teelöffel Oregano, gerebelt  
2 Esslöffel Petersilie, frisch; gehackt  
1/2 Tasse (250ml) Semmelbroesel  
1/2 Tasse (250ml) Kefalotiri-Kaese  
--oder Parmesan plus  
2 Esslöffel Kaese wie oben f. die Sauce  
3 Tasse (250ml) Milch  
3 Esslöffel Butter  
4 Esslöffel Mehl  
1 Prise Muskatnuss  
3 Eier

Zubereitungsanweisungen:

Die Auberginen waschen und die Stielansätze entfernen. Die Auberginen der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, mit Salz bestreuen und mit einer 2. Platte beschweren. Die Auberginen 30 Minuten lang ziehen lassen, damit die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, kreuzweise

einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Die Tomaten haefuten und das Gruene am Stielansatz ausstechen. Die Auberginen abtropfen lassen und trockentupfen. Das Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten und auf Kuechenkrepp gut abtropfen lassen. Etwas Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Lammfleisch zu den Zwiebeln geben und etwas Wasser zugliessen. Das Fleisch nicht braeunen, sondern graue Farbe annehmen lassen. Den Weisswein zugliessen. Die Tomaten achteln, durch ein Sieb streichen und zum FLeisch geben. Das Ganze salzen und pfeffern und den Zucker, den Zimt, den Oregano und die Petersilie untarruehren. Alles 20 Minuten koecheln lassen. Die Semmelbroesel untarruehren und den Kaese zufuegen. Das Ganze vom Herd nehmen. Inzwischen fuer die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl zufuegen und unter Ruehren Farbe nehmen lassen, das dauert ca. 5 Minuten. Die Milch langsam zugliessen und mit dem Schneebesen schlagen, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Sauce 10 Minuten eindicken lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Sauce vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und mit Muskat wuerzen. 2/3 der Eier verquirlen und in die Sauce ruehren. Den restlichen Kaese untarruehren. Die gebutterte und mit Semmelbroeseln ausgestreute feuerfeste Form am Boden mit der Haelfte der Auberginenscheiben auslegen. Restliches Ei verquirlen und unter die Hackfleischmasse mischen. Alles auf den Auberginenscheiben verteilen und mit den restlichen Auberginenscheiben abdecken. Das Ganze mit der Bechamelsauce begiessen, im Backofen eine Stunde backen und in Quadrate geschnitten servieren. Variante #1: Musaka mit Kartoffeln - Mussakas me patates Die Musaka mit 1 kg Kartoffeln statt mit Auberginen bereiten. Die Kartoffelscheiben werden wie die Auberginen roh in der Pfanne angebraten. Die Hackfleischmasse zur Abwechslung nicht mit Zimt und Oregano wuerzen, sondern 1 Lorbeerblatt zufuegen. Variante #2: Musaka mit Zucchini - Mussakas me kolokithakia Die Musaka statt mit Auberginen mit 1 kg Zucchini bereiten, die wie die Auberginen laengs in Scheiben geschnitten und angebraten werden. Die Hackfleischsauce nicht mit Zimt und Oregano wuerzen, sondern mit der Zwiebel 1 gehackte Knoblauchzehe mitbraten. Erfasst von Petra Holzapfel Quelle: Elisabeth Doepp "Elliniki kousina - Griechisch kochen"

[Seitenanfang]

Loukoumades - Griechische Honig-Kugeln

Supplied by: Verlag Graefe & Unzer Erfasst durch Peter Mess

Categories: Dessert, Süss, Griechisch

4 Personen

## Zutaten:

250 Gramm Mehl  
15 Gramm Hefe  
150 Milliliter Wasser  
2 Prise Salz  
Fritieröl nach Bedarf

-----

## FUER DEN SIRUP

200 Gramm Honig  
250 Milliliter Wasser  
1 Zimstueckchen  
1 Zitrone, Saft davon

## Zubereitungsanweisungen:

Diese griechische Leckerei, die es in Griechenland in Speziallaeden frisch zubereitet zu kaufen gibt, schmeckt mit griechischem Kaffee besonders gut. : Vorbereitungszeit : 30 Minuten : Ruhezeit : 6-7 Stunden : Garzeit : 6 Minuten Die Zutaten fuer den Hefeteig muessen zimmerwarm sein. Das Mehl in eine Schuessel sieben und in die Mitte eine Vertiefung druecken. Hier hinein die Hefe broeckeln und mit der Haelfte des lauwarmen Wassers und etwas Mehl zu einem Vorteig verruehren. Die Schuessel mit dem Vorteig bedecken und den Hefevorteig etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Das restliche Wasser unter den Teig mengen und das Salz untermischen. Den Teig mit einem Loeffel schlagen, bis er geschmeidig wird. Das dauert etwa zehn Minuten. Den Hefeteig nochmals zugedeckt fuer fuenf bis sechs Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis er seinen Umfang verdoppelt hat. Das Fritieröl in einem Topf auf 175 Grad erhitzen. Einen Essloeffel in Wasser tauchen und mit ihm aus dem Teig die Menge von einem gestrichenen Essloeffel voll herausnehmen. Diese Portion mit einem zweiten angefeuchteten Loeffel in das Fritierfett geben. Die Teigkugel unter staendigem Weden im Oel von allen Seiten goldbraun fritieren. Die Kugeln auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Fuer den Honigsirup das Wasser mit dem Honig zum Kochen bringen und ein Stueckchen Zimz zufuegen. Den Honigsirup fuer fuenf Minuten kochen lassen und den Zitronensaft zufuegen. Den Honigsirup nochmals aufkochen lassen. Die Hefekugeln noch warm in den Sirup tauchen. Die Kugeln nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreut servieren. TIP TIP TIP TIP Bei der im Rezept beschriebenen Methode, den Hefeteig mit Loeffeln abzustecken, gelingen die

Kugeln nicht besonders gleichmaessig. Die griechischen Loukoumades-Baecker haben daher eine anderer Methode entwickelt, die freilich erst nach einiger Uebung gelingt : Man gibt die mit dem Essloeffel abgenommene Portion Teig in eine Hand, schliesst diese zur Faust und drueckt den Teig nach oben. Dann nimmt man diese Kugel mit einem kleinen angefeuchteten Loeffel ab und gibts sie ins heisse Oel.

[Seitenanfang]

Lukumades - Frittierte Honig-Kugeln

Categories: Dessert, Kleingebäck, Griechenland  
8 Portionen

Zutaten:

650 Gramm Mehl  
1 Essloeffel Hefe  
1 Tasse (250ml) : Wasser; lauwarm  
1 Teeloeffel : Salz  
Oel; zum Fritieren

-----

SIRUP

2 Tasse (250ml) Zucker  
1 Tasse (250ml) Honig  
1 Tasse (250ml) : Wasser  
Zimt

-----

S. SOULI; GRIECHISCHE KUECHE

notiert: M.Peschl

Zubereitungsanweisungen:

Mehl mit Salz in eine Schuessel geben, eine Mulde in die Mitte druecken. Hefe in Wasser auflösen und hineingeben. Mischung durchkneten und noch so viel lauwarmes Wasser zugeben, dass ein glatter Teig entsteht. Abdecken und an warmem Ort 2 h gehen lassen. Reichlich Oel in einem tiefen Topf erhitzen. Einen Essloeffel in kaltes Wasser tauchen und damit Baelchen



aus dem Teig stechen. Ins heisse Oel geben und jeweils 2-3 min fritieren, dabei mit einem Schaumloeffel oefter wenden. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Fuer den Sirup alle Zutaten solange unter Ruehren erhitzen, bis eine dickfluessige Masse entstanden ist. 3-4 min kochen lassen. Das Gebaeck auf eine Platte schichten und mit dem Sirup uebergiessen. Mit Zimt bestreuen.

[Seitenanfang]

Halvah Fudge

Categories: Süßspeise, Kalt, Sesam, Griechenl.

1 Rezept

Zutaten:

2 Tasse (250ml) Brauner Zucker  
2/3 Tasse (250ml) Milch  
2/3 Tasse (250ml) Sesame Tahini  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitungsanweisungen:

Milch mit Zucker bei mittlerer Hitze bis kurz vor dem Kochen aufheizen (Originalangabe: "to just under the soft-ball stage, to 230 degrees F"). Vom Feuer nehmen, Tahini und Vanille zugeben, aber nicht gleich mischen ! Zuerst 2 Minuten abkuehlen lassen, und erst dann mit einem Loeffel waehrend einigen Sekunden gut durchschlagen. Sofort in einer gebutterten Form giessen.  
From: "The Complete Greek Cook Book" by Theresa Karas Yianlios, Avenel Books, New York. Typed for you by Karen Mintzias Uebersetzt (RG)

[Seitenanfang]

Chalvas me simigdali - Chalwas aus Griess

Categories: Dessert, Griechenland

1 Rezept

Zutaten:

1 Tasse (250ml) Oel  
1 Tasse (250ml) Griess, fein  
1 Tasse (250ml) Griess, grob  
3 Tasse (250ml) Zucker  
4 Tasse (250ml) : Wasser  
Zimt  
-----

## S.SOULIS; GRIECHISCH KOCHEN

notiert: M.Peschl

### Zubereitungsanweisungen:

Oel in einem Topf erhitzen, bis es raucht. Griess zugeben und anbraten. Dabei mit einem Holzloeffel umruehren, bis der Griess braeunlich wird. Inzwischen Wasser mit Zucker erhitzen und 10 min kochen. Wenn der Griess fertig ist, Sirup zugiessen. Zimt zufuegen. Auf kleiner Flamme weiterhin staendig ruehren, bis das Gericht dick wird. Der Chalvas ist fertig, wenn er sich von der Topfwand leicht entfernen laesst. In eine Form fuellen und abkuehlen lassen. Auf eine Platte stuerzen und mit Zimt bestreuen.

VARIANTE: Nach Wunsch geschaelte Mandeln oder Pinienkerne mit dem Griess anbraten.

[Seitenanfang]

Ktapodi krassato (Krake in Wein)

Categories: Weichtier, Krake, Griechengl.  
4 Portionen

### Zutaten:

1 Kilo Oktopus; (Krake)  
100 Milliliter Olivenoel  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
2 Tomaten  
2 Essloeffel Tomatenmark  
400 Milliliter Trockener Rotwein  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
-----

## NACH EINEM REZEPT

aus Culinaria  
Bertelsmann Club/Verlag  
Erfasst: Arthur Heinzmann  
im April 1997

### Zubereitungsanweisungen:

Den Oktopus vom Fischhaendler vorbereiten lassen. Falls dies nicht moeglich ist, wie folgt verfahren: Den Kopfteil abschneiden und zwar zwischen den Fangarmen und dem Saeckchen. Die Haut von dem Saeckchen abziehen, umstuelpen und die Eingeweide entfernen. Die Fangarme auseinanderdruecken und die Kauwerkzeuge entfernen. Den Oktopus gruendlich waschen und abtrocknen, dann kraeftig und ausgiebig weich klopfen, in mundgerechte Stuecke schneiden. Das Oel erhitzen und die Oktopusstuecke darin anbraten. Die Zwiebel schaelen, in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und glasig duensten. Den Knoblauch fein hacken und dem Lorbeerblatt zufuegen. Bei schwacher Hitze, unter wiederholtem Ruehren, etwa 15 Minuten deunsten. Die Tomaten haeuten, entkernen, wuerfeln und mit dem Tomatenmark zum Oktopus geben, salzen und pfeffern. Nach und nach den Wein angiessen und aufkochen lassen. Zugedeckt gut 90 Minuten garen. Den Oktopus heiss oder auch abgekuehlt mit frischem Weissbrot servieren.

[Seitenanfang]

### Linsensuppe mit Tomaten

Supplied by: Verlag Koenemann Griechische Kueche erfasst von M. Herrsche  
Categories: Suppen, Griechisch  
4 Portionen

### Zutaten:

-----

### ZUTATEN

1 gross Zwiebel  
200 Gramm braune Linsen  
0,06 Liter Olivenoel

1 Knoblauchzehe, zerdrueckt  
50 Gramm Tomatenmark  
2 klein getrocknete Chillies  
1 Lorbeerblatt  
1 Liter Wasser  
Salz und schwarzer Pfeffer

#### Zubereitungsanweisungen:

Zwiebel feinhacken. Linsen mit kaltem Wasser abspuelen und gut abtropfen lassen. Oel erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und unter Ruehren auf kleiner Flamme 10 Minuten anduensten. Tomatenmark, Salz, Chillies, Lorbeerblatt, Linsen und Wasser einruehren, salzen und aufkochen. Bei niedriger Temperatur zugedeckt ca. 30 Minuten koecheln lassen, bis die Linsen weich sind. Chillies und Lorbeerblatt entfernen. Mit Pfeffer abschmecken. Mit knusprigem Brot und frischen roten und gruenen Chillies servieren. Tip: Sie Suppe kann gut 1 Tag vorher zubereitet werden.

[Seitenanfang]

#### Griechische Schnitzel mit Schafskaese

Supplied by: -- Lukullus Fleischerzeitung -- Ausgabe Nr. 10. 1997 #NAME? -- am 22.02.97  
Categories: Schwein, Schafskäse, Griechisch  
2 Portionen

#### Zutaten:

2 Schweineschnitzel  
1 Essloeffel Butter  
1 Essloeffel Oel  
Salz  
Pfeffer  
4 Essloeffel Weisswein  
1/8 Liter Instant-Gemuesebruehe  
100 Gramm Schafskaese  
200 Gramm Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Essloeffel Balsamessig  
1 Essloeffel Zitronensaft  
2 Essloeffel Olivenoel  
2 Essloeffel gehackte Petersilie  
1 Essloeffel Sahne

## Zubereitungsanweisungen:

Die Schnitzel waschen, mit Kuechenkrepp trockentupfen, salzen, pfeffern und halbieren. Butter und Oel zusammen in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Weisswein und Gemuesebruehe zugiesen. Den Schafskaese in grobe Wuerfel schneiden und mit dem ausgepresstem Knoblauch zum Fleisch geben. In der Sauce schmelzen lassen. Alles 3 Minuten koecheln lassen. Dann die schnitzel herausnehmen, in Alufolie wickeln und warmstellen. Die Sauce nochmals 5 Minuten einkochen lassen. Die Zucchini waschen, trockentupfen und auf einer Haushaltsreibe grob raffeln. Aus Balsamessig, Zitronensaft, Olivenoel, Salz und Pfeffer eine Marinade ruehren und mit den Zucchini und der Petersilie vermengen. Die Sahne zur Kaesesauce geben und mit dem Schneebesen locker aufschlagen. Schnitzel mit der Sauce und dem Salat auf Tellern anrichten. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Beilage: Fladenbrot

[Seitenanfang]

## Lammfleisch mit Kritharaki

Supplied by: Kritharaki-Packung erfasst von Petra Holzapfel

Categories: Fleisch, Lamm, Nudel, Griechisch

4 Portionen

## Zutaten:

300 Gramm Kritharaki

Olivenoel

Oregano

Tomatenmark

1 Zitrone

1 Kilo Lammkeule

Salz

Schwarzer Pfeffer

1/8 Liter Wasser (I)

600 Milliliter Wasser (II)

1 gross Zwiebel

Butter

## Zubereitungsanweisungen:

Lammfleisch wuerfeln, mit Zitronensaft betraeuflern und mit Salz, Pfeffer und Oregano wuerzen. Olivenoel in einer Kasserolle

erhitzen. Fleisch hineingeben und im Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten braten. Das heisse Wasser (I) zugiessen, den Backofen auf 170°C herunterschalten und noch 1 Stunde zugedeckt braten. Das Fleisch herausnehmen, mit Butter und ganz wenig Bruehe in einen Topf geben und zugedeckt weiter koecheln lassen. Das kochende Wasser (II) in die Kasserolle geben, Tomatenmark, etwas Salz und die gehackte Zwiebel hinzufuegen und umruehren. Kritharaki einstreuen und ohne Deckel bei 180°C garen. Gelegentlich umruehren. Die Teigwaren sollten dann weich sein, die Fluessigkeit aufgenommen und eine leichte Kruste gebildet haben. Bei Verwendung einer schoenen Steingut-Kasserolle Kritharaki darin lassen, das Lammfleisch darauf verteilen und in der Kasserolle servieren.

[Seitenanfang]

Ktapodi krassβto (Krake in Wein)

Categories: Weichtier, Salzwasser, Krake, Griechenl.  
4 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Oktopus; (Krake)  
100 Milliliter Olivenoel  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
2 Tomaten  
2 Esslöffel Tomatenmark  
400 Milliliter Trockener Rotwein  
Salz  
schwarzer Pfeffer

-----

NACH EINEM REZEPT

aus Culinaria  
Bertelsmann Club/Verlag  
Erfasst: Arthur Heinzmann  
im April 1997

Zubereitungsanweisungen:

Den Oktopus vom Fischhaendler vorbereiten lassen. Falls dies nicht moeglich ist, wie folgt verfahren: Den Kopfteil abschneiden und zwar zwischen den Fangarmen und dem Saeckchen. Die Haut von dem Saeckchen abziehen, umstuelpen und die Eingeweide entfernen. Die Fangarme auseinanderdruecken und die Kauwerkzeuge entfernen. Den Oktopus gruendlich waschen und abtrocknen, dann kraeftig und ausgiebig weich klopfen, in mundgerechte Stuecke schneiden. Das Oel erhitzen und die Oktopusstuecke darin anbraten. Die Zwiebel schaelen, in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben und glasig duensten. Den Knoblauch fein hacken und dem Lorbeerblatt zufuegen. Bei schwacher Hitze, unter wiederholtem Ruehren, etwa 15 Minuten deunsten. Die Tomaten haeuten, entkernen, wuerfeln und mit dem Tomatenmark zum Oktopus geben, salzen und pfeffern. Nach und nach den Wein angiessen und aufkochen lassen. Zugedeckt gut 90 Minuten garen. Den Oktopus heiss oder auch abgekuehlt mit frischem Weissbrot servieren.

[Seitenanfang]

Gegrilltes Haehnchen mit griechischem Joghurt\*

Supplied by: Sarah Maxwell Griechische Meze-Gerichte erfasst von Petra Holzapfel  
Categories: Geflügel, Hähnchen, Joghurt, Griechenland  
6 Portionen

Zutaten:

6 Haehnchenschenkel  
3 Knoblauchzehen; zerdrueckt  
Salz  
Pfeffer  
1 Teeloeffel Paprikapulver  
1 Teeloeffel Zimt, gemahlen  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Zitrone: Saft  
8 Essloeffel Olivenoel  
8 Essloeffel Joghurt, griechisch  
--ersatzweise Vollmilch-  
--joghurt mit Schmand  
Zitronenschnitze zum  
--Garnieren

Zubereitungsanweisungen:

\* Kotopoulo Yiaourti Die Haehnchenschenkel in eine grosse flache Schuessel legen. In einer mittelgrossen Schuessel den Knoblauch, Salz, den frisch gemahlenden schwarzen Pfeffer, das Paprikapulver, den Zimt, den Cayennepfeffer, den Zitronensaft, das Oel und den griechischen Joghurt miteinander vermischen. Die Marinade ueber den Haehnchenschenkeln verteilen. Mehrmals wenden, bis sie ganz bedeckt sind. Zugedeckt im Kuehlschrank 2-3 Stunden oder ueber Nacht marinieren. Die Haehnchenschenkel mit viel Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer wuerzen. Die Haehnchenschenkel dann auf den eingefetteten Rost eines vorgeheizten Grills legen und 20-40 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen, bis sie aussen knusprig und goldbraun und innen gar sind. Mit Zitronenschnitzen servieren. Anmerkung: Im Backofen (220°C, vorgeheizt) in flacher Reine 40-45 Minuten.

[Seitenanfang]

Zucchini-puffer mit Knoblauchjoghurt

Supplied by: Meine Familie & ich spezial Zu Hause kochen wie in Griechenland erfasst von Petra Holzapfel

Categories: Gemüse, Zucchini, Käse, Joghurt, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

-----

## KNOBLAUCHJOGHURT

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

-----

## ZUCCHINIPUFFER

700 Gramm Zucchini  
Salz  
1 mittel Zwiebel  
20 Gramm Butter  
1 Bund Petersilie, glatt



1/4 Bund Dill  
2 Eier (M)  
120 Gramm Semmelbroesel  
100 Gramm Kasserer-Kaese; ersatzweise  
--Emmentaler  
Schwarzer Pfeffer  
2 Esslöffel Mehl  
10 Esslöffel Olivenoel

Zubereitungsanweisungen:

Den Joghurt in eine Schuessel geben. Knoblauch schaelen und durch die Presse dazudruecken. Alles mit Zitronensaft, Olivenoel, Salz und Minze abschmecken. Zugedeckt kalt stellen. Fuer die Puffer die Zucchini waschen, Stiel- und Bluetenansaezte abschneiden und das Gemuese in Scheiben schneiden. Knapp mit Salzwasser bedeckt 10 Minuten zugedeckt bei Mittelhitze garen. Dann abtropfen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schuessel passieren. Die Zwiebel schaelen und fein zu den Zucchini reiben. Die Butter in einem Toepfchen schmelzen. Kraeuter abbrausen, Wasser abschuetteln und die Blaettchen fein hacken. Mit Butter, Eiern, Semmelbroeseln und dem Kaese unter die Zucchini ruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 10 Minuten ruhen lassen. Mehl auf einen flachen Teller sieben. Mit leicht eingeoelten Haenden aus je 1 El der Zucchini- und Zwiebelmasse kleine Puffer formen und in Mehl wenden. Das Oel in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten goldbraun braten, auf Kuechenpapier entfetten. Anschliessend die Puffer kalt oder warm mit dem Knoblauchjoghurt servieren.

[Seitenanfang]

Stifatho me feta (Griechisches Rindergulasch mit Feta-Kae)

Categories: Fleisch, Hauptspeise, Griechisch, Getestet  
1 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Mageres Rindfleisch (Kamm)  
6 Esslöffel Olivenoel  
4 Esslöffel Tomatenmark  
3 Esslöffel Weinessig  
1/2 Teelöffel Kreuzkuemmel

1 Zimtstange  
Salz  
Pfeffer  
800 Gramm Kleine Zwiebeln  
125 Gramm Feta-Kaese

Zubereitungsanweisungen:

Rindfleisch waschen, abtrocknen, in Wuerfel schneiden. Olivenoel erhitzen, die Fleischwuerfel darin von allen Seiten brauen braten. Etwa 750 ml Wasser hinzugiessen, Tomatenmark unterruehren, Weinessig, Kreuzkuemmel und Zimtstange hinzugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen, das Gulasch gut umruehren. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen. Die Zwiebeln abziehen, etwa 1 Minute in kochendes Wasser geben, abtropfen lassen und in den Fleischtopf geben. Eventuell noch etwas Wasser zugiessen, Fleisch und Zwiebeln gar schmoren lassen. Feta-Kaese zerkruemmeln und unter das gare Gulasch geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

[Seitenanfang]

Mediterrane Huehnertaschen

Categories: Geflügel, Sahne, Italien, Spanien?, Griechisch?  
4 Portionen

Zutaten:

4 Oberschenkelfilets, ohne  
Knochen, 440 g  
2 Essloeffel Oel  
60 Gramm Schwarze Oliven, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Essloeffel Thymianblaetter, frisch  
200 Gramm Kirschtomaten, halbiert  
Salz, Pfeffer adM  
8 Blaetter Filoteig, Ersatz:  
Blatterteig  
90 Gramm Butter, zerlassen  
-----

SAHNESAUCE

125 Milliliter Sahne

1 Esslöffel Senf mit ganzen Koernern  
2 Teelöffel Aceto Balsamico  
2 Esslöffel Basilikum, frisch, gehackt  
125 Gramm Feta, zerkruemelt

Zubereitungsanweisungen:

Vorbereitungszeit: 20 min. Kochzeit: 50 min. Backofen auf 180 C vorheizen. Die Filets von Fett und Sehnen befreien. Oel in einer Pfanne erhitzen und die Filets 4 min von jeder Seite anbraten, bis sie leicht gebraeunt und gerade gar sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Oliven, Knoblauch, Thymian und Tomaten in der Pfanne 1 min bei mittlerer Temperatur ruehren, bis die Tomaten zart sind, aber noch ihre Form behalten. Nach Geschmack wuerzen, vom herd nehmen und abkuehlen lassen. Ein Teigblatt mit zerlassener Butter bestreichen und mit einem weiteren belegen. Ein Filetstueck euf ein Ende legen und mit einem Viertel der Tomatenmischung bedecken. Das Teigblatt einrollen und dabei die raender einstecken. Mit der Nahtseite nach unten auf ein flaches Backblech legen. 3 weitere Taschen herstellen. Ohne Deckel 30 min goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einer vorgewaermten Servierplatte oder direkt auf einzelnen Tellern arrangieren. Mit Sahnesauce uebergiessen und sofort servieren. Sahnesauce: Sahne, Senf, Essig, Basilikum und Feta in einem Topf bei mittlerer Temperatur miteinander veruehren. Quelle: Huhn und Haehnchen--spielend leicht, Anne Wilson, Koenemann Verlag

[Seitenanfang]

Gefüllte Weinblätter mit Eier-Zitronen-Sauce

Categories: Hackfleisch, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

200 Gramm Weinblätter  
Salz  
1 Zwiebel  
500 Gramm Hackfleisch (vom Kalb)  
1 Esslöffel frisch gehackte Petersilie  
2 Esslöffel frisch gehackter Dill  
1 Esslöffel frisch gehackte Minze  
1 Tasse (250ml) Reis  
Salz

Pfeffer  
2 Eier  
1/2 Tasse (250ml) Olivenöl  
1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Mehl  
Saft von 1 Zitrone

#### Zubereitungsanweisungen:

Gefüllte Weinblätter werden, wenn sie mit einer Hackfleisch-Reis-Füllung heiß serviert werden, traditionsgemäß mit einer Eier-Zitronen-Sauce als Hauptgericht gegessen. Die Weinblätter mit Reisfüllung dagegen zieren stets die Vorspeisetafel. Von frischen Weinblättern die Stiele abschneiden und die Blätter 5 Minuten in kochendem Salzwasser überbrühen; auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Eingelegte Weinblätter gründlich waschen und 1 Minute in kochendem Wasser überbrühen; dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, den Kräutern, dem Reis, Salz und Pfeffer vermischen. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Füllung mischen. Die Weinblätter mit der glänzenden Seite nach unten auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Weinblatt 1 EL Füllung geben. Jeweils die Blattränder über die Füllung klappen und jedes Blatt in Richtung Blattspitze aufrollen. Die Blätter nicht zu eng um die Füllung rollen, da der Reis beim Garen noch aufquillt. Einen großen Topf mit Weinblättern auslegen und die gefüllten Weinblätter hineinschichten. Dabei jede Schicht salzen und pfeffern. Die Weinblätter mit einem umgekehrten Deckel beschweren, damit sich die Rollen beim Garen nicht öffnen. Das Olivenöl über die Weinblätterröllchen gießen und mit so viel heißem Wasser aufgießen, daß die Weinblätter knapp bedeckt sind. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 50-60 Minuten garen. Die fertigen gefüllten Weinblätter mit einem Deckel festhalten und die Garflüssigkeit in einen Topf gießen. Für die Sauce in einem Topf die Butter zerlassen und das Mehl darin bei schwacher Hitze 2-3 Minuten Farbe nehmen lassen. Die Garflüssigkeit, falls nötig, auf 2 Tassen auffüllen und unter ständigem Rühren langsam zum Mehl in den Topf geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. 1/2 Tasse Sauce abmessen. Die Eigelbe schaumig schlagen und den Zitronensaft nach und nach unterrühren. Dann eßlöffelweise die abgemessene Sauce unterrühren. Diese Mischung in die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die gefüllten Weinblätter gießen. Die Sauce im Topf bei schwächster Hitze für 2-3 Minuten eindicken lassen. Die Sauce darf auf keinen Fall kochen. Während des Eindickens den Topf immer wieder schütteln. :VorbZeit : 60 :ZubZeit : 50 :Quelle : Griechisch kochen - Gräfe+Unzer :Erfasser : Sylvia Mancini

[Seitenanfang]

## Hähnchengyros mit Joghurt-Dill-Sauce

Supplied by: -- Jacqueline Karamanos, in: #NAME? -- Bon Appetit, December 97 -- erfasst:  
P. Hildebrandt

Categories: Geflügel, Huhn, Joghurt, Griechenlan  
1 Rezept

### Zutaten:

1 Tasse (250ml) Magermilchjoghurt  
2 Esslöffel Dillgrün, gehackt; plus 1 TL  
1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
1 Teelöffel Zitronensaft; plus 1 EL  
500 Gramm Hähnchenbrustfilet; in  
2-cm-Stücken  
1 Teelöffel Oregano\*  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Zwiebeln; in dünnen Ringen  
4 Pitabrote; erwärmt

### Zubereitungsanweisungen:

\*ich nehme halb Majoran, halb Oregano Joghurt in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Dill, dem Knoblauch und 1 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch in eine Schüssel legen, mit dem Oregano und dem restlichen Dill bestreuen, salzen und pfeffern und gut vermischen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Fleisch dazugeben, braten, bis es anbräunt (ca. 5 Minuten). Aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in die Pfanne gießen, Zwiebelringe darin braten, bis sie braun sind (10 Minuten). Hähnchenfleisch und evtl. ausgetretenen Fleischsaft wieder in die Pfanne geben, 1 EL Zitronensaft darüberträufeln. Unter Rühren braten, bis alles erwärmt ist, ca. 2 Minuten. Aufgebackenes Pitabrot auf Teller legen. Hähnchenfleisch darauf verteilen. Je mit einem Eßlöffel Joghurtsauce beträufeln, Rest Sauce getrennt dazu reichen. Zum Essen drückt man die Seiten der Pita hoch und ißt sie wie ein Taco. Vorspeise für 4 / Hauptgang für 2 Schmeckt auch zu Reis oder mit Fladenbrot als Beilage ...

[Seitenanfang]

## Griechische gef. Auberginen

Categories: Griechisch, Hack, Gemüse  
4 Portionen

Zutaten:

4 Kleine Auberginen  
1 Teelöffel Oregano  
1 Zwiebel  
Salz  
3 Knoblauchzehen  
Frisch gem. Pfeffer  
250 Gramm Gem. Hack  
4 Esslöffel Olivenoel  
1 Ei  
1/8 Liter Rotwein  
50 Gramm Rosinen  
1 Kleine Dose gehackte  
50 Gramm Pinienkerne  
Tomaten Ó 400 g  
100 Gramm Schafskäse  
2 Esslöffel Tomatenmark

Zubereitungsanweisungen:

Auberginen waschen, den Stielansatz daranlassen und die Auberginen nach der Laenge halbieren. Mit einem Loeffel bis auf einen 1/2 cm breiten Rand aushoelen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schuessel mit dem Ei, den Rosinen, den Pinienkernen, der Zwiebel und dem Knoblauch gut verkneten. Den Schafskaese dazu broeseln und untermischen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. Fuellung in die 8 Auberginenhaelften verteilen. In einem Braeter das Olivenoel erhitzen. Die gefuellten Auberginen hineinssetzen und kurz anbraten. Rotwein angiessen und die Tomaten hinzufuegen. Braeter mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der mittleren Schiene zugedeckt ca. 20 min schmoren lassen. Dann offen bei 220°C weitere 10 min garen. Die Auberginen herausheben und die Sauce mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer nachwuerzen, mit dem Puerrierstab musig ruehren. Mit koernigem Reis servieren. Quelle: "Grundkochbuch", Isis Verlag AG

[Seitenanfang]

Zucchini mit Dill

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Gemüse, Zucchini, Griechenlan

1 Rezept

Zutaten:

1/2 Bund Dill  
500 Gramm Zucchini  
30 Gramm Butter  
1 Esslöffel Zucker  
Salz, Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Dill fein schneiden. Zucchini waschen, putzen, in 5-6 cm lange Stücke schneiden und längs vierteln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zucchini 3-4 Minuten darin dünsten. Zucker zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfefferwürzen. Dill zugeben.

[Seitenanfang]

Geschmorte Lammschulter mit Rotwein

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Fleisch, Lamm, Griechenlan

1 Rezept

Zutaten:

12 Schalotten  
6 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Lammschultern (Ë 1,2 kg)  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
300 Milliliter trockener Rotwein  
400 Milliliter Lammfond (aus dem Glas)  
Salz, Pfeffer  
8 Gramm Butter  
8 Gramm Mehl

## Zubereitungsanweisungen:

Schalotten pellen und halbieren. Knoblauchzehen pellen. Den Backofen auf 160 Grad (Gas 1-2; Umluft 150 Grad) vorheizen.  
Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Lammschultern darin von allen Seiten 1-2 Minuten anbraten, dann aus dem Topf nehmen, Schalotten und Knoblauch zugeben und -2 Minuten andünsten. Rosmarin und Thymian zugeben, mit Rotwein und Lammfond auffüllen. Lammschultern salzen und pfeffern, mit der runden Seite nach oben in den Topf legen. Im offenen Topf auf der untersten Einschubleiste 1 Stunde 40 Minuten (Umluft 1:30) schmoren lassen. Butter und Mehl mischen. Die Lammschultern aus dem Topf nehmen und auf die Fettpfanne legen. Im ausgeschalteten Ofen warm halten. Rotweinsud durch ein Sieb gießen. Schalotten und Knoblauchzehen mit einem Spatel durch das Sieb in den Fond streichen. Fond bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und mit Mehlbutter binden. 2-3 Minuten kochen. Mit den Lammschultern servieren.  
TIP: Schmoren Sie die Lammschultern in demselben Wein, den Sie zum Essen trinken. Wenn Sie das Fleisch am Vortag in Wein und Kräuter einlegen, zieht es besonders gut durch.

[Seitenanfang]

## Griechische Party

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt  
Categories: Menu, Party, Griechenland  
12 Portionen

Zutaten:

-----

## REZEPTE

Gurkensalat mit Schafskäse  
Tzatziki  
Auberginen-Kartoffel-  
Plätzchen  
Auberginenpüree mit  
Schafskäse  
Geflügel-Zitronen-Suppe mit  
Minze  
Geschmorte Lammschulter mit  
Rotwein



Hasen-Stifado  
Gebackene Kartoffeln  
Zucchini mit Dill  
Mandel-Rosinen-Kuchen

-----

## GETRAENKE

Ouzo: nach Wunsch m. Wasser  
Demestica (weiss & rot)  
Kaffee  
Weinbrand

## Zubereitungsanweisungen:

Zitronensuppe kochen, aber noch nicht mit Eigelb binden. Rosinenkuchen backen, aber noch nicht mit Puderzucker bestäuben.

Fond für das Stifado kochen. Lammschultern marinieren. Tzatziki rühren, aber noch keine Kräuter zugeben. Auberginenpüree zubereiten, aber noch keine Petersilie zugeben. Alles zudecken und kühl stellen. Am Tag der Party:

Auberginen-Kartoffel-Plätzchen zubereiten und braten, wenn die Lammschultern im Ofen sind. Lammschultern garen.

Gurkensalat zubereiten. Kartoffeln backen. Zucchini zubereiten. Kräuter zum Tzatziki geben. Petersilie zum Auberginenpüree geben. Stifado fertig zubereiten. Zitronensuppe binden. Rosinenkuchen mit Puderzucker bestäuben.

[Seitenanfang]

Gurkensalat mit Schafskäse

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Salate, Gurken, Griechenland, Party

1 Rezept

## Zutaten:

2 Salatgurken  
12 Esslöffel Olivenöl  
100 Gramm Schafskäse, salzig  
3 Stiele Minze  
12 schwarze Oliven

## Zubereitungsanweisungen:

Gurken waschen und so schälen, daß ein Streifenmuster entsteht: jeweils einen Streifen Schale abschälen und einen Streifen stehenlassen. Dannin 2-3 mm dünne Scheiben schneiden und über den Salat streuen. Mit Oliven garnieren und mit schwarzem Pfeffer würzen. Zudecken und 20-30 Minuten kalt stellen.

[Seitenanfang]

## Hasen-Stifado

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Fleisch, Hase, Griechenlan

1 Rezept

## Zutaten:

500 Gramm Zwiebeln  
6 Knoblauchzehen  
8 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Tomatenmark  
6 Lorbeerblätter, frisch  
1 Bund Thymian  
400 Milliliter Wildfond (aus dem Glas)  
2 Esslöffel Aceto Balsamico  
Salz, Pfeffer  
750 Gramm Hasenrückenfilets

## Zubereitungsanweisungen:

Zwiebeln pellen, halbieren und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und in dünne Scheibens chneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 1-2 Minuten dünsten. Tomatenmark, 3 Lorbeerblätter und 2 Zweige Thymian zugeben und mit Wildfond ablöschen. 3/4 l Wasser dazugießen und 30 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Hasenrückenfilets schräg in 1 cm dicke Scheiben scheniden. restliches Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch kräftig pfeffern. Zwiebelfond erhitzen. Fleisch in die sehr heiße Pfanne geben, 1-2 Minuten braten, nicht umrühren. Dann wenden, noch einmal 1-2 Minuten braten und mit Salz würzen. Sofort in den Zwiebelfond geben, vom Herd

nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Lorbeer und Thymian garnieren.  
Man kann das Stifado auch mit  
Hauskaninchenfilets zubereiten.

[Seitenanfang]

Mandel-Rosinen-Kuchen

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt  
Categories: Backen, Kuchen, Mandeln, Griechenlan  
1 Rezept

Zutaten:

200 Gramm Rosinen  
200 Milliliter weißer Samoswein  
oder anderer Likörwein  
6 Zwiebäcke  
6 Eier (M)  
150 Gramm Zucker  
130 Gramm Butter, zimmerwarm  
Butter, für die Form  
300 Gramm Mandeln, gemahlen  
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungsanweisungen:

Rosinen mit dem Wein aufkochen und kalt werden lassen. Zwiebäcke in der Moulinette fein mahlen. Den Backofen auf 170 Grad (Gas 1-2; Umluft 150 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Zwiebäcke, Butter und Mandeln mit der Eigelbmasse zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Rosinen gut abtropfen lassen und in den Teig mengen. Eiweiß steif schlagen, die Hälfte davon mit dem Schneebesen unter den Teig rühren, den Rest mit einem Spatel vorsichtig darunterziehen. den Teig in eine gefettete Springform (26 cm) füllen. Auf der 2. Einschubleiste von unten bei 170 Grad (Gas 1-2; Umluft 50 Minuten bei 150 Grad) 1 Stunde backen. Kalt werden lassen und mit Puderzucker bestäuben.

[Seitenanfang]

Auberginen-Kartoffel-Plätzchen

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Gemüse, Auberginen, Griechenland

1 Rezept

Zutaten:

1 Kilo Auberginen  
500 Gramm Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
100 Gramm Parmesan (im Stück)  
150 Gramm Zwiebeln  
1/2 Bund Petersilie  
2 Eier, M  
3 Scheibe Weizentoastbrot  
Öl zum Fritieren

Zubereitungsanweisungen:

Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3; Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Auberginen mehrfach mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten im Ofen garen. Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten garen, dann pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Auberginen aus dem Ofen nehmen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, eventuell auspressen und unter die Kartoffelmasse mischen. Parmesan raspeln, Zwiebeln pellen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit den Eiern unter die Auberginen-Kartoffel-Masse rühren, salzen und pfeffern. Brot toasten und im Mixer zermahlen. Aus der Auberginen-Kartoffel-Masse mit feuchten Händen 36 kleine Plätzchen formen, in den Toastbröseln wenden und leicht andrücken. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Plätzchen darin schwimmend auf jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Heiß, lauwarm oder kalt servieren.

[Seitenanfang]

Auberginenpüree mit Schafskäse

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Aufbau, Dip, Auberginen, Griechenland

1 Rezept

Zutaten:

1 1/2 Kilo Auberginen  
6 Knoblauchzehen  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Weißweinessig  
200 Gramm Schafskäse  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
75 Milliliter Crème fraîche

Zubereitungsanweisungen:

Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Auberginen mehrmals mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten im Ofen garen. Knoblauchzehen pellen und durchpressen. Mit Olivenöl und Essig verrühren. Käse zerbröseln und dazugeben. Auberginen aus dem Ofen nehmen, schälen, in kleine Stücke schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit dem Schneebesen unter den Schafskäse rühren. Salzen und pfeffern. 1/2 Bund Petersilie fein hacken und mit der Crème fraîche unter die Masse geben. Mit den restlichen Petersilienblättern garnieren.

[Seitenanfang]

Gebackene Kartoffeln

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Beilagen, Kartoffeln, Griechenland

1 Rezept

Zutaten:

6 gross Kartoffeln (750 g)  
Salz  
4 Esslöffel Olivenöl  
schwarzer Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Den Backofen auf 220 Grad (Gas 3-4; Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Kartoffeln pellen und längs vierteln. Auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen, mit Öl einpinseln, salzen, pfeffern und

10-12 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten backen, dabei die letzten 2-3 Minuten den Grill anschalten.

[Seitenanfang]

Gebackene Paprikaschoten mit Kaese

Supplied by: Meine Familie & ich spezial Zu Hause kochen wie in Griechenland erfasst von Petra Holzapfel

Categories: Gemüse, Paprika, Käse, Griechisch

4 Portionen

Zutaten:

4 gross Rote Paprikaschoten

200 Gramm Feta-Kaese

1/2 Bund Petersilie, glatt

2 Esslöffel Joghurt

1 Ei (M)

4 Esslöffel Olivenoel

2 Esslöffel Zitronensaft

Schwarzer Pfeffer

Oregano

Zubereitungsanweisungen:

Backofen auf 220°C vorheizen. Das Blech mit Alufolie auslegen. die Paprikaschoten abspülen, trockentupfen, bis zu den Stielen aufschlitzen und die Kerne herausnehmen. Den Kaese mit der Gabel fein zerdruecken. Die Petersilie waschen und trockenschuetteln, die Blaettchen hacken, mit Joghurt und verquirltem Ei unter den Kaese mischen. Die Kaesepaste in die Paprikaschoten fuellen und nebeneinander auf das Blech setzen. Oel daruebertraeufeln und die Schoten in der Ofenmitte bei 225°C 15-20 Minuten backen. Mit Zitrone betraeufeln, mit Pfeffer und Oregano bestreuen oder mit Oreganoblaettchen garnieren. Warm mit Brot servieren.

[Seitenanfang]

Gyros, Gewuerzmischung und Zubereitung

Categories: Fleisch, Schwein, Griechisch

1 Rezept

## Zutaten:

5 Liter Pflanzenoel  
10 Kilo Speck; durch den  
-- Fleischwolf drehen  
1 1/5 Kilo Salz  
900 Gramm Pfeffer  
170 Gramm Kreuzkuemmel  
180 Gramm Oregano  
4 Kilo Zwiebeln; durch den  
-- Fleischwolf drehen  
-----

## NACH EINER WERBUNG

-- der Firma Potis  
-- Erfasst von Rene Gagnaux

## Zubereitungsanweisungen:

Rezeptvorschlag fuer die Zubereitung von Gyros: Aus den obigen Zutaten eine Marinade zubereiten und damit jeweils die Fleischscheiben bestreichen. Zubereitung der Gewuerzmischung: Den Speck schneiden wir in Streifen, damit er durch die Oeffnung des Fleischwolfes passt. Nachdem die Zwiebeln geschaelt worden sind, schneiden wir sie in Stuecke. Nun drehen wir je ein Teil Speck und ein Teil Speck und Zwiebeln durch den Fleischwolf. Es ist darauf zu achten, das Speck und Zwiebeln zu gleichen Teilen vermischt werden. Danach wiegen wir die anderen Gewuerze ab und geben diese zusammen mit der Speck- und Zwiebelmasse in eine grosse Wanne. Nun mengen wir alles zu einer saemigen Masse zusammen. Um einen guten Gyros bereiten zu koennen, nehmen wir Schweineschulter mit wenig Fett. Das Fleisch wird auf der Aufschnittmaschine auf Staerke 9,5-10 mm aufgeschnitten. Die Schraegeinstellung des Messers erleichtert das Aufschneiden. Beim Aufschneiden des Fleisches sortieren wir die grossen und die kleinen Stuecke. Die kleinen Stuecke brauchen wir fuer den unteren Teil des Gyros-Spiesses, je weiter wir nach oben aufbauen, desto groesser muessen die Fleischstuecke werden. Es ist wichtig, dass jede Fleischschicht, die wir auf den Spiess bringen, mit der vorher angemengten Gewuerzmischung bestreichen. Um eine ansehnliche Form des Gyros-Spiesses zu erhalten, sollte man die herausragenden Fleischspitzen mit einem scharfen Messer abschneiden. Diese kleinen Stueckchen fuegen wir zwischen die einzelnen Fleischscheiben, um ein Herausfallen zu verhindern und somit wenig Verlust zu haben. Die

Fleischscheiben muessen so dicht nebeneinander gelegt werden , dass jede Schicht etwa einen abgeschlossenen Kreis bildet.

Das fertige Fleischgut sollte am besten mindestens 12 Stunden lang kuehl lagern. Das

Fleischgut kann man auch ueber laengere

Zeit einfrostern (einige Wochen bei einer Temperatur von ca.-18 C) ohne seinen Geschmack zu beeintraehtigen.

<http://www.potis.de/deu/rezept.htm>

[Seitenanfang]

Pfannen-Gyros mit Tzatziki

Categories: Fleischgeri, Griechisch

12 Personen

Zutaten:

-----

## GYROS

1 Packung Pfannen-Gyros Gewuerz (z.B.

Maggi, Knorr...)

100 Milliliter Wasser

3 Esslöffel Oel

350 Gramm Schnitzelfleisch

1 Paprikaschote

-----

## TZATZIKI

250 Gramm Speisequark (Magerstufe)

150 Gramm Saure Sahne

1 Esslöffel Olivenoel

2 Knoblauchzehen (evtl. mehr)

1/2 Salatgurke

1/2 Bund Dill

Zubereitungsanweisungen:

Gyros: Gyros-Gewuerzmischung mit Wasser und Oel verruehren. 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. Tzatziki: Speisequark mit saurer Sahne und Olivenoel cremig rühren. (Ich gebe meistens noch etwas Joghurt mit dazu) Knoblauch schälen, zerdrücken und unterrühren. Salatgurke schälen (muss aber nicht sein, finde ich, fein raspeln und mit dem feingeschnittenen Dill unterrühren. Salzen und Pfeffer. Nach einer Stehzeit von mindestens einer Stunde noch einmal abschmecken. Das Gyros mit den Paprikastreifen und dem Tzatziki servieren. Dazu passt entweder Reis, oder frisches Baguette und ein trockener Rotwein.

[Seitenanfang]

Geflügel-Zitronen-Suppe mit Minze

Supplied by: -- essen & trinken 4/94 -- erfaßt: Petra Hildebrandt

Categories: Suppen, Huhn, Zitronen, Griechenlan

1 Rezept

Zutaten:

1 Suppenhuhn (1,2 bis 2 kg)

2 Zitronen, unbehandelt

2 Lorbeerblätter

1 Bund Minze

Salz

1 Esslöffel Zucker

weißer Pfeffer adM

8 Eigelb

Zubereitungsanweisungen:

Das Huhn kalt abspülen, in einen großen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken. Die Zitronen dünn abschälen und auspressen. Zitronenschale zum Huhn geben, den Saft beiseite stellen. Lorbeer, 1/4 Bund Minze und 1 TL Salz zum Huhn geben, bei kleiner bis mittlerer Hitze 1 1/2 bis 2 Stunden leise kochen. Das Huhn aus dem Topf nehmen, den Fond durch ein feines Sieb gießen. Das Huhn häuten. Hühnerbrüste von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Das Schenkelfleisch von den Knochen trennen und in kleine Stücke schneiden. Hühnerfleisch mischen und beiseite stellen. 1/8 l Fond beiseite stellen, den Rest (2 bis 2 1/2 Liter) in einen großen Topf gießen und aufkochen lassen. Zitronensaft und Zucker zugeben, salzen und pfeffern. Eigelb mit dem 1/8 l Hühnerfond mischen. Restliche Minzeblättchen von den Stielen zupfen

und beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren das Hühnerfleisch in den Hühnerfond geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbmischung mit einem Schneebesen in die Suppe rühren. Die Suppe bei milder Hitze auf den Herd stellen: sie darf nicht mehr kochen! So lange rühren, bis das Eigelb bindet. Salzen und pfeffern und mit Minzeblättchen garnieren.

[Seitenanfang]

Gebratene Aubergine mit Tzatziki

Supplied by: -- noch wußte -- SWF Mainz 9/1996 #NAME? -- Hein Ruehle in 12/1998

Categories: Gemüse, Auberginen, Griechenlan

4 Portionen

Zutaten:

4 Auberginen

Salz

Olivenöl

-----

FÜR TZATZIKI

2 bis 3 Becher Joghurt (am

besten griechischer

Schafsjoghurt oder

anderer fester Joghurt),

3 bis 6 Knoblauchzehen (je

nach Größe)

etwas Olivenöl

ein paar Tropfen Essig

Salz

Zubereitungsanweisungen:

Auberginen waschen und in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und  $\phi$  Stunde stehen und "weinen" lassen. Danach im

frischen Wasser ausdrücken, um die Bitterstoffe zu entfernen. Auberginenscheiben mit Küchentrepp abtrocknen und in Mehl

wälzen. Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben anbraten. Für Tzatziki: Die gepreßten Knoblauchzehen mit Salz

vermischen, Joghurt dazu geben. Ein wenig Olivenöl und Essig daruntermischen. Mit Salz abschmecken. Auf die gebratenen

Auberginenscheiben Tzatziki geben und in den Kühlschrank stellen. (Rüegg/Feißt:  
»Großmutter's Mittelmeerküche - Kochen wie  
im Urlaub«, Albert-Müller-Verlags-AG)

[Seitenanfang]

Keftedes mit Marulia - Hackfleischbällchen mit  
Gemüse

Supplied by: -- noch wußte -- SWF Mainz 9/1996 #NAME? -- Hein Ruchle in 12/1998  
Categories: Fleisch, Hackfleisch, Gemüse, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

1 Kilo Hackfleisch,  
3 Scheibe Brot (in Milch eingeweicht)  
1 Zwiebel  
500 Gramm Frühlingszwiebeln  
Dill  
Petersilie  
1 Kopfsalat  
2 Eier  
2 Zitronen  
2 Esslöffel Butter  
Olivenöl zum Braten  
Salz  
Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

In eine Schüssel Hackfleisch geben, das ausgedrückte Brot, die kleingeschnittene Zwiebel,  
die gehackte Petersilie, Salz,  
Pfeffer, 2 EL Zitronensaft gut miteinander vermengen. Von diesem Teig kleine Bällchen  
(löffelweise) formen, in Mehl wälzen  
und in heißem Olivenöl braten. Frühlingszwiebelchen putzen. Kopfsalat waschen und in ca. 2  
cm lange Stücke schneiden. In  
einem Topf Butter schmelzen, Frühlingszwiebelchen darin glasig dünsten. Kopfsalat  
dazugeben, salzen und pfeffern und  
zugedeckt ca. 1 Minute blanchieren lassen. Wasser aufgießen. Zehn Minuten kochen lassen.  
Dann die Keftedes darauf  
anrichten. Eier verkleppern, Zitronensaft löffelweise dazugeben sowie von der nicht zu heißen  
Brühe, 1 Prise Salz, alles gut  
miteinander vermischen und über die Keftedes geben. Vor dem Servieren mit Petersilie  
bestreuen. (Rüegg/Feißt: »Großmutter's  
Mittelmeerküche - Kochen wie im Urlaub«, Albert-Müller-Verlags-AG)

[Seitenanfang]

## Musaka mit Bohnen

Supplied by: -- noch wußte -- SWF Mainz 9/1996 #NAME? -- Hein Ruehle in 12/1998

Categories: Fleisch, Hackfleisch, Bohnen, Griechenlan

4 Portionen

### Zutaten:

500 Gramm frische Bohnen

250 Gramm Hackfleisch

1 Esslöffel Tomatenmark

4 Esslöffel Olivenöl

1 Ei

1 Zwiebel

Weckmehl

-----

### FÜR DIE CREME:

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Grieß

1/4 Liter Milch

3 Eier

100 Gramm Parmesan

### Zubereitungsanweisungen:

Die kleingeschnittene Zwiebel in Olivenöl glasig werden lassen, Hackfleisch dazugeben und mitdämpfen. Tomatenmark mit etwas Wasser verdünnen und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern. Wenn alle Flüssigkeit verdampft ist, Fleisch vom Feuer nehmen. Unter das abgekühlte Hackfleisch wird ein zerkleppertes Ei gemischt. In einem Topf Butter schmelzen, Weckmehl dazugeben und kurz anrösten lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und die gekochten Bohnen in dem Topf gut mit dem Weckmehl vermischen. Für die Creme Butter schmelzen, mit Mehl eine Einbrenne machen und mit Milch ablöschen. Grieß hineinrieseln lassen, gut rühren bis die Creme fest wird. Salzen. Vom Feuer nehmen. Etwas abkühlen lassen. Dann die verklepperten Eier gut unter die Masse mischen. In eine eingefettete Auflaufform kommen die Bohnen, darüber ein wenig

Creme, darüber Hackfleisch. Die restliche Creme wird mit Parmesan vermischt und über das Hackfleisch verteilt. Die Musaka wird bei mittlerer Hitze im Ofen gebacken bis die Creme eine Kruste bildet. (Rüegg/Feißt: »Großmutter's Mittelmeerküche - Kochen wie im Urlaub« Albert-Müller-Verlags-AG)

[Seitenanfang]

Salmi - Gebratene Schweinefleischwürfel

Supplied by: -- noch wußte -- SWF Mainz 9/1996 #NAME? -- Hein Ruehle in 12/1998  
Categories: Fleisch, Schwein, Griechenlan  
1 Rezept

Zutaten:

1 1/2 Kilo Schweinefleisch in  
Würfel geschnitten  
2 ganze Knoblauchknollen  
1 1/2 Wassergläser Olivenöl  
1/2 Glas Weißwein oder Cognac  
1 Stange Zimt  
1 Zitrone oder entsprechend  
viel Saft  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Handvoll Walnüsse, gehackt  
Salz  
Pfeffer

Zubereitungsanweisungen:

Knoblauchzehen kochen, Brühe abschütten, Haut entfernen. Die Fleischwürfel in Olivenöl von allen Seiten braun anbraten. Mit Wein oder Cognac ablöschen. Zimtstange begeben (nur für kurze Zeit). Zitronenschale oder -saft, die enthäuteten und zerdrückten Knoblauchzehen, das Tomatenmark und etwas Wasser dazugeben. Mit Salz abschmecken. Wenn das Fleisch weich ist, die kleingehackten Nüsse dazugeben, nochmals aufkochen lassen und sofort servieren. (Rüegg/Feißt: »Großmutter's Mittelmeerküche - Kochen wie im Urlaub«, Albert-Müller-Verlags-AG)

[Seitenanfang]

Griechischer Kartoffelauflauf

Categories: Auflauf, Kartoffeln, Huhn, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

500 Gramm Hähnchenbrustfilet  
3 Teelöffel Gewürzmischung für Gyros  
2 Esslöffel Öl  
1 Kilo mehlig Kartoffeln  
1 gross rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Aubergine  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
150 Gramm saure Sahne  
150 Gramm weicher Schafskäse  
250 Milliliter fettarme Milch  
2 Esslöffel Butter

-----

MODIFIZIERT NACH

-- meine fam. und ich 10/96  
-- erfasst: P. Hildebrandt

Zubereitungsanweisungen:

Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen, in 1-2 cm breite kurze Streifen schneiden, mit 2 TL der Gewürzmischung und dem Öl vermengen. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser zugedeckt weich garen. Paprika waschen, putzen, 1-2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Aubergine putzen, waschen, in Scheiben teilen, salzen, aufeinanderlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen und durchpressen, mit saurer Sahne und Salz verrühren, kalt stellen. 125 g Schafskäse klein würfeln, mit der Gabel zerdrücken. Fleisch in einer heißen Pfanne rundum anbraten, herausnehmen. Paprika und Zwiebel anschwitzen, salzen und pfeffern, herausnehmen. Auberginen trockentupfen, kurz im übrigen Pfannenfett beidseitig anbraten, mit Gyrosgewürz abschmecken, herausnehmen. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, zerstampfen. Den zerbröckelten Schafskäse in der heißen Milch verrühren, dann mit 1 EL Butter unter den Kartoffelschnee rühren. Eine gefettete Auflaufform mit Auberginenscheiben auslegen. Etwas Knoblauch-Creme

aufstreichen, dann Paprika, Zwiebel, Fleisch und die restliche Knoblauchcreme einschichten.  
Zuletzt das Püree einfüllen.  
Butterflöckchen und den übrigen Schafskäse zerkrümelt darauf geben, im Ofen etwa 40  
Minuten backen. Dazu: griechischer  
Rotwein (Demestica)

[Seitenanfang]

Dolmathes (Gefuellte Weinblaetter)

Supplied by: --erfasst von: --Michael Bromberg  
Categories: Fleisch, Hackfleisch, Reis, Griechenl.  
25 Stück

Zutaten:

30 Junge Weinblaetter oder eine  
Dose Weinblaetter  
1/2 Zitrone, Saft davon  
1 Esslöffel Tomatenpueree  
1/2 Liter Fleischbruehe  
Etwas Rahm oder Joghurt

-----

FUER DIE REISFUELLUNG:

125 Gramm Reis  
125 Gramm Beefsteakhack  
1 klein Zwiebel  
1 Esslöffel Petersilie, gehackt  
Etwas Oel  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

Zubereitungsanweisungen:

Zuerst wird die Fuellung zubereitet. Das Oel erhitzen, die kleingehackte Zwiebel, Fleisch  
und Reis hineingeben und ungefaehr  
10 Minuten lang vorsichtig anbraten. Dann soviel Wasser hinzugiessen, dass die Masse  
bedeckt ist. Pfeffer, Salz, Petersilie und  
Zitronensaft hinzufuegen. Die Mischung 20 Minuten lang ziehen lassen, bis der Reis weich  
ist. Abkuehlen lassen. Wenn man will,  
kann man auch noch ein paar gehackte Nuesse oder ein wenig Tomatenpueree hinzufuegen,  
doch sind diese Zutaten nicht

erforderlich. Nun werden die Weinblaetter vorbereitet. Wenn man frische verwendet, kocht man diese ca. 5 Minuten in Salzwasser. Anschliessend abtropfen lassen und auf einem Brett ausbreiten. Auf jedes Blatt ein wenig Fuellung geben, die Blaetter fest zusammenrollen. Die Roellchen auf den Boden eines Topfes legen und mit den Resten der Blaetter bedecken. Wenn noetig, noch eine zweite Schicht gefuellte Weinblaetter darueberlegen. Die Fleischbruehe, daruebergiessen und das Gericht in einem geschlossenem Topf etwa 2 Stunden bei mittlerer Hitze im Ofen schmoren lassen. Will man das Gericht warm essen, so nimmt man jetzt die gefuellten Weinblaetter heraus, giesst die Fluessigkeit durch ein Sieb, erhitzt sie von neuem und fuegt ein wenig Rahm oder Joghurt, Zitronensaft und Tomatenpueree hinzu. Beim Anrichten diese Sauce ueber die gefuellten Weinblaetter giessen. Will man die Dolmathes kalt essen, so belaesst man sie in der Fluessigkeit, bis sie ganz abgekuehlt sind. Dann gibt man sie in ein Sieb und laesst sie gut abtropfen.

[Seitenanfang]

Stifado #2

Supplied by: -- posted by K.-H. Boller  
Categories: Fleisch, Kalb, Schmortopf, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

800 Gramm Kalbfleisch  
-- Schulter oder Nacken  
3/8 Liter Rotwein  
3 Lorbeerblaetter  
2 Zimtstangen  
4 Gewuerznelken  
800 Gramm Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
300 Gramm Fleischtomaten  
6 Essloeffel Olivenoel  
1/2 Teeloeffel Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 Teeloeffel Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.

Zubereitungsanweisungen:

Kalbfleisch in etwa 5cm grosse Wuerfel schneiden, in einer Schuessel mit Rotwein begiessen, Lorbeer, Zimt und Nelken



hinzufügen. Fleisch im Kuehlschrak ueber Nacht marinieren. Am naechsten Tag Schalotten und Knoblauch schaelen. Tomaten haeuten Stielansaetze entfernen und das Fruchtfleisch wuerfeln. Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewuerze aufheben. Olivenoel erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Backfett Schalotten und Knoblauch glasig duensten. Tomaten untermischen und alles 2-3 Minuten schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurueck in den Topf geben, Wein und Gewuerze hinzufuegen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer wuerzen. Das Fleisch zgedeckt 60-75 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umruehren, damit die Schalotten ganz bleiben. nach Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Stifado abschmecken und servieren. TIP! Haase oder Kaninchen eignen sich fuer diese Zubereitungsart besonders gut! Mit den Gewuerzmengen und -arten ruhig ein bischen probieren, Pimentkoerner, ganze Pfefferkoerner oder eine Prise Kardamom haben sich bestens bewahrt ;-) Als Beilage genuegt krosses Weissbrot sowie ein nicht zu warmer roter Cava Armanti von kreta.

[Seitenanfang]

Melidsanosalata

Categories: Gemüse, Aubergine, Griechenlan  
4 Personen

Zutaten:

1 Kilo Auberginen; am besten etwa  
gleich grosse nehmen  
100 Milliliter Olivenoel,  
5 Knoblauchzehen; nach  
Geschmack und Groesse  
5 Essloeffel Essig  
Salz

-----

GEFUNDEN UND VERBREITET VON

-- K-H. Boller 2:2426/2270.7

Zubereitungsanweisungen:

Die Auberginen waschen, mit einer Gabel einstechen und im auf 200 - 225o C vorgeheizten Backofen 40 - 50 Minuten garen lassen. Sie muessen weich sein. Die haut laesst sich dann abziehen. Kerne entfernen, die entstandene Bruehe abgiessen. Jetzt entweder mit der Gabel, so macht es meine Mama, oder im Mixer kleinhhacken bzw. puerieren. Dabei die Knoblauchzehen mit reinpressen. Olivenoel und Essig dazulaufenlassen. Salzen nach Geschmack, ruhig kraeftig. Da kann man dann, wenn man will Schafskaese drueberstreuen, oder mit Oliven garnieren oder der Phantasie freien Lauf lassen. Ein paar km entfernt von dem Wohnort meiner Eltern gibt es eine Kneipe, die ruehren noch scharfe rote Paprikastueeckchen drunter, das schmeckt auch hervorragend. Dazu werden die Peperonis, man kann sie hier bei Tuerkischen und griechischen Geschaeften kaufen, gewaschen und mit einem spitzen Messer leicht angeritzt. Dann in heissem Olivenoel angebraten. Wenn sie angebraten sind mit dem Oel umfuellen und Essig dazugeben und salzen. Erst nach dem Erkalten fuer den Salat verwenden.  
: KHB 12/93

[Seitenanfang]

Lammgoulasch fuer Feinschmecker

Categories: Fleisch, Lamm, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

2 Kilo Lammkeule; gut sind auch tiefgefrorene Neuseelaend. Lammkeulen davon evtl. zwei, da sie oft kleiner sind  
2 Bund Fruehlingszwiebeln  
8 gross Knoblauchzehen  
15 Schwarze Pfefferkoerner  
2 Lorbeerblaetter  
2 Dose Tomaten in Stuecken  
Thymian  
Majoran  
Salbei  
Basilikum  
Oregano; alles moeglichst frisch, geht aber auch mit getrockneten TK-Kraeutern  
Salz  
1 Flasche Rotwein a 0,75 l  
Olivenoel extra vergine

-----  
AUS DER VERSUCHSKUECHE VON

K-H. Boller 2:2426/2270.7

Zubereitungsanweisungen:

Das Fleisch auslösen. In kleine Stücke schneiden. Waschen und danach gut abtrocknen. In heissem Olivenöl in einem gusseisernen Braeter bei hoher Hitze anbraten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen putzen. Die Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden und mit etwas Salz im Moerser zerreiben, bis eine Paste entsteht. Die Zwiebeln nicht zerkleinern. Die Tomaten zum angebratenen Fleisch hinzufügen. Ebenso die Zwiebeln. Das ganze mit Rotwein begießen, bis die Masse bedeckt ist. Die Lorbeerblätter hinzufügen und das Salz (vorsichtig, evtl nach dem Bratvorgang nachsalzen) dazugeben. Pfefferkörner dazugeben. Den oder die Knochen mit hinzugeben und die gesamte Gardauer mitgaren lassen. Backofen auf 150°C vorheizen. Den Braeter hineingeben und 3,5 Stunden garen lassen. Nach der Zeit die zerkleinerten Kraeuter und den Knoblauch zugeben und das ganze nochmal 30 Minuten bei 100°C garen lassen. Nach der Zugabe der Gewuerze mit einem Holzloefel gut umruehren. Am Ende ger Garzeit den Knochen und die Lorbeerblätter entfernen. Abschmecken und evtl, nachwuerzen. Beilagen: Salzkartoffeln oder Nudeln. Ein griechischer Bauernsalat. Als Getraenk: Retsina oder kraeftiger griechischer Rotwein. : KHB 11.98

[Seitenanfang]

Moussaka (Var. mit Griess)

Categories: Fleisch, Kalb, Aubergine, Kartoffel, Griechenlan  
4 Portionen

Zutaten:

750 Gramm Gehacktes vom Kalb  
2 Zwiebeln; fein geschnitten  
125 Milliliter Wasser  
3 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
250 Gramm Tomatenmark

Olivenoel  
250 Gramm Feines Griess  
500 Deziliter Milch  
1 Esslöffel Margarine  
2 Eier  
100 Gramm Griechischer Hartkaese  
500 Gramm Kartoffel  
1 gross Melanzani; Aubergine  
Broesel  
Muskatnuss; gemahlen  
Zimt; gemahlen  
Salz  
Pfeffer

-----

NACH EINEM REZEPT VON

- Evangelia Triantafillidou
- Athen, GR
- Notiert von Rene Gagnaux

Zubereitungsanweisungen:

Fein gehackte Zwiebel und geschnittene Knoblauchzehen mit Zimt, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer in einer Pfanne mit viel Oel  
(alles bedecken) anschwitzen. Mit Wasser abloeschen, Tomatenmark und Gehacktes hinzugeben und kraeftig durchmischen.  
Auf mittlerer Hitze kochen bis das Fleisch durch ist. Milch, Muskatnuss, Griess und Margarine in einer Pfanne erhitzen bis der  
Griess pappig wird. Vom Herd nehmen, den fein geriebenen Kaese und die durchgeschlagene Eier dazugeben und gut  
durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Melanzani mit Schale der Laenge nach in feine Scheiben  
schneiden (3-4 mm) und in kaltem Salzwasser etwa 5 min einweichen und andruecken bis keine Luft mehr entweicht. Kartoffel  
schaelen und wie Melanzani fein schneiden. Pfanne mit Oel fuellen ( 1-2 cm) und erhitzen. Kartoffel und (abgetrocknete)  
Melanzani im Fett frittieren (nicht ganz durch!). Grosse Bratpfanne (oder Auflaufform) mit Margarine einfetten und mit Broesel  
bedecken. Mit einer Lage Kartoffel auslegen und salzen. Danach eine weitere Lage Melanzani, Kartoffel und nochmals  
Melanzani. Fertige Fleischmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne gleichmaessig verteilen. Mit der  
Griess-Kaesesauce bedecken und im vorgeheizten Ofen bei etwa 200 oC backen, bis die oberste Schicht eine leicht braune  
Kruste bildet. Danach aus dem Ofen nehmen und fuenf bis zehn Minuten abkuehlen lassen.

[Seitenanfang]

## Gefuellte Zucchini in Zitronensauce

Categories: Vorspeise, Warm, Zucchini, Zitrone, Griechenlan  
4 Portionen

### Zutaten:

4 gross Zucchini  
500 Gramm Hackfleisch  
Gekochter Reis  
1/2 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Petersilie  
Minze  
Salz  
Pfeffer  
1 Ei

-----

### FUER DIE SAUCE

1 Zitrone  
125 Gramm Butter  
3 Esslöffel Mehl  
Marsi  
2 Eigelb

-----

### NOTIERT NACH ANGABEN VON

-- Elisabeth Kelaridis  
-- Erfasst von Rene Gagnaux

### Zubereitungsanweisungen:

Die Zucchini aushoehlen, man kann sie halbieren und in die Hoehlung Salz streuen, stehen lassen. Zwiebel in wenig Oel roesten. Gehacktes mit Salz, Pfeffer, dem geroesteten Zwiebel und Knoblauch, Petersilie, etwas Minze, Ei und Reis vermischen. Diese Masse in die Zucchini fuellen. Wasser zum Kochen bringen und Zucchini ca. 20 Minuten kochen. In das Wasser kann man etwas Bouillon und etwas Salz geben. Zucchini herausnehmen, warm stellen. Kochwasser nicht wegschuetten! Zitronensauce: Butter in

einen Topf nicht zu heiss werden lassen. Mehl und etwas Salz einruehren. Mit dem Kochwasser aufgiessen, so dass eine dickliche Konsistenz entsteht. Ein kleines Glas Maresi dazugiessen. Mit etwas abgekuehlter Sauce Eigelb und Zitronensaft verruehren, dann die Sauce damit legieren. Zucchini mit der Sauce vor dem Servieren uebergiessen.

[Seitenanfang]

Zucchiniplaetzchen und Tomatensauce

Categories: Gemüse, Zucchini, Tomate, Griechenland  
4 Portionen

Zutaten:

250 Gramm Zwiebeln  
600 Gramm Tomaten  
2 Esslöffel Olivenoel  
50 Milliliter Ouzo  
1 Lorbeerblatt  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise Zimt  
Salz  
Pfeffer aus der Muehle  
150 Gramm Zucchini  
50 Gramm Lauch  
80 Gramm Parmesan; frisch gerieben  
80 Gramm Paniermehl  
2 Esslöffel Petersilie; feingehackte  
2 Esslöffel Minze; gehackt  
2 Eier (M)  
Oel zum Braten

-----

ZUM NACHKOCHEN EMPFOHLEN VON

K.-H. Boller 2:2426/2270.7

Zubereitungsanweisungen:

Zwiebeln schaelen, fein hacken. Tomaten haeuten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Wuerfelchen schneiden. Oel in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin kurz anduensten, Tomaten, Ouzo und Lorbeerblatt dazugeben. Knoblauch schaelen und

durch die Presse dazudruecken. Tomatensauce bei kleiner Hitze 12 bis 15 Minuten koecheln lassen. Mit etwas Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen Zucchini und Lauch putzen, waschen. Zucchini auf dem Gemueseobel fein raspeln, Lauch quer in sehr duenne Streifen schneiden. Gemuese, Parmesan, Paniermehl, Kraeuter und Eier vermischen. Mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. Backofen auf 100o C vorheizen. Aus der Gemuesemasse kleine Baellchen formen. Oel ca. 2 cm hoch in einer Pfanne erhizten. Zucchiniplaetzchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden. Auf Kuechepapier kurz abtropfen lassen und im Ofen warm halten, bis die gesamte Gemuesemasse verbraucht ist. Plaetzchen mit der Tomatensauce servieren. :I N F O! - I N F O! - I N F O! - I N F O! - I N F O! - I N F O! :  
Zubereitungszeit: 50 Minuten  
: Pro Portion: 425 kcal : KHB 09/98

[Seitenanfang]

Fila simari (Griechischer Strudelteig) - Grundrezept

Supplied by: DrOetker Griechische Kueche Unipart Verlag, Stuttgart ISBN 38122 3304 5  
gepostet von Anne Caldas

Categories: Griechisch, Phyllo, Filo, Fillo, Teig  
1 Rezept

Zutaten:

500 Gramm Weizenmehl  
1 Teelöffel Salz  
250 Milliliter Lauwarmes Wasser  
(Circa-Angabe)  
2 Esslöffel Olivenoel  
Mehl zum Ausrollen  
Evtl. zerlassene Butter  
zum Bestreichen

Zubereitungsanweisungen:

Mehl und Salz in einer grossen Ruehrschuessel mischen, Wasser vorsichtig in duennem Strahl hinzugiessen, alles gut zu einem klebrigen Teig verarbeiten. Nach und nach das Olivenoel hinzufuegen, den Teig gut durchkneten. Er muss glatt und glaenzend werden; durch laengeres Kneten erhoet sich die Qualitaet des Teiges. Zugedeckt bei Zimmertemperatur einige Stunden ruhen lassen. (Der Teig kann auch mehrere Tage im Kuehlschrank aufbewahrt werden, muss aber fuer die Weiterverarbeitung

Zimmertemperatur haben.) Den Teig in 8 bis 10 Portionen teilen. Ein grosses Tuch mit Mehl bestaeuben, die einzelnen Teigstuecke nacheinander darauf ausrollen. Mit bemehlten Haenden unter die Teigplatten fassen und sie sehr duenn ausziehen. Der Strudelteig muss fast papierduenn und durchscheinend sein. Dickere Raender abschneiden. Werden mehrere Schichten Teig uebereinandergelegt, bestreicht man jede Schicht mit zerlassener Butter. Ausgerollter Strudelteig muss schnell weiterverarbeitet werden, da er sonst austrocknet und Risse bekommt.

[Seitenanfang]

Zymi yia Filo (Homemade Phyllo-Teig)  
(Griech.Strudelteig)

Categories: Griechisch, Teig  
2 PLATTEN\*

Zutaten:

3 Tasse (250ml) Mehl  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Backpulver  
3 Esslöffel Weiche Butter  
oder Margarine  
5 Esslöffel Olivenoel  
od.anderes Pflanzenoel  
3/4 Tasse (250ml) Warmes Wasser  
ungefaehre Menge  
2 Esslöffel Geschmolzene Butter  
zum Bestreichen

Zubereitungsanweisungen:

\* Wie gross diese Platten letztendlich dann sind, weiss ich nicht. Ich nehme einfach mal an, dass die 6 Kreise fuer den Boden der Auflauf- Auflaufform so aneinandergelegt werden, dass sie teilweise ueberlappend liegen, ebenso die 5 Kreise fuer den Deckel. Am allerwichtigsten bei diesem Rezept scheint die extreme Duenne des Teiges zu sein. Damit er nicht reisst - das ist wohl der Grund - wird der Teig nicht in 1 Teigplatte fuer den Boden und 1 Teigplatte fuer den Deckel geteilt, sondern besteht aus insgesamt 11 Teigplatten. +++ Mehl, Salz und Backpulver in eine grosse Schuessel sieben. Butter und Oel gut untermengen. Nach und nach nur so viel Wasser zufuegen, bis sich der Teig zu einer geschmeidigen Kugel formen laesst. In Frischhaltefolie



wickeln und fuer einige Stunden in den Kuehlschrank legen. Danach den Teig in 11 gleiche Portionen teilen, 6 fuer den Boden der Auflaufform, 5 fuer den Deckel (fuer eine grosse Pita oder Baklava). Aus den Teigportionen 9 Kugeln formen. Die erste dieser Kugeln auf bemehlter Flaechе zu einer grossen kreisfoermigen Teigplatte ausrollen. Die Teigplatte anschliessend mit geschmolzener Butter bestreichen. Beiseite legen. Mit den anderen Teigstuecken ebenso verfahren, wobei alle ausgerollten und gebutterten Teigplatten uebereinander gestapelt werden. Sofort verbrauchen. nach: Vilma Liacouras' "The Food of Greece", in Intercook gepostet von Karen Mintzias mit Anmerkungen versehen, textlich etwas ueberarbeitet und hier gepostet von Anne Caldas

[Seitenanfang]

Rollo Hawaii

Categories: Ananas, Backen, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

-----

#### TEIGFLADEN

600 Gramm Mehl  
3 Teeloeffel Salz  
6 Teeloeffel Oel  
1/4 Liter Wasser (ca.)

-----

#### FUELLUNG

1/2 Dose Ananas  
4 Scheibe Gekochter Schinken  
250 Gramm Geriebener j. Gouda  
4 Teeloeffel Sesam

-----

#### SAUCE

1/4 Liter Ananassaft (Rest aus Dose)  
Mondamin zum andicken

## 1 Teelöffel Fallaffelgewuerz

### Zubereitungsanweisungen:

Das Mehl, Salz und Oel vermischen und langsam das Wasser dazugiessen bis ein fester Teig entsteht. Den Teig im Kuehlschrank etwas ruhen lassen. Mit dem Nudelholz ca. 30 cm x 30 cm grosse Fladen ausrollen (ca. 1-2 mm dick) Die Fladen auf ein Backblech legen und bei ca. 220 Co backen bis sie noch nicht braun sind (sie muessen noch geschmeidig sein). Den Annanassaft aufkochen, mit Mondamin andicken und das Fallaffelgewuerz dazugeben. Das ganze ca. 15 min. erkalten lassen. Den Teigfladen mit Annanas, Schinken und Kaese belegen, mit etwas Sesam bestreuen und etwas Sauce darauf verteilen. Nun den Fladen fest aufrollen und im Ofen bei ca. 200 Co backen bis er leicht braun ist - je nach Geschmack. Das Ganze moeglichst warm essen - schmeckt aber auch am naechsten Tag kalt.

[Seitenanfang]

### Kretische Pastetchen (Pittes Kritis)

Supplied by: -- Nach: ARD/ZDF. Aus GU: -- KRISTINA LIKIDIS- -- KOENIGSFELD, KUECHEN DER #NAME? --  
Erfasst (12.05.96) von -- Ulli Fetzer  
Categories: Backen, Pikant, Griechisch  
4 Portionen

### Zutaten:

350 Gramm Paket Tiefkuehl-Blaetterteig  
Mehl; zum Ausrollen  
400 Gramm Frischer Mangold  
400 Gramm Frischer Spinat  
4 Zweige Fenchelgruen  
1 Duenne Stange Lauch  
3 Essloeffel Olivenoel  
100 Gramm Feta (Schafskaese)  
Schwarzer Pfeffer  
1 Ei  
50 Gramm Sesamsamen  
208 pro Portion kcal/Stueck

### Zubereitungsanweisungen:

Blaetterteig zum Auftauen auf einer bemehlten Flaechе auslegen. Mangold und Spinat von harten Stielen befreien, waschen und in duenne Streifen schneiden. Fenchelgruen abspuelen und hacken. Lauch von harten Blaettern und vom Wurzelansatz befreien, laengs halbieren. Lauch abspuelen und in Streifen schneiden. Olivenoel in Pfanne erhitzen; darin bei starker Hitze das Gemuese anschmoren, zusammenfallen und Wasser verdampfen lassen. Kaese zerdruecken und darunter mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Backofen auf 225oC vorheizen. Blaetterteigplatten halbieren, auf bemehlter Flaechе zu Kreisen (Durchmesser etwa 12 cm) ausrollen, darauf einen Teil der Fuellung geben. Ei auf Teller verquirlen, Raender einpinseln und eine Teighaelfte ueber die andere klappen. Raender mit Messer halbrund schneiden. Pasteten auf Blech legen, mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen; 15-20 Min. backen.

[Seitenanfang]

Schmortopf (Stifado)

Supplied by: -- Nach: ARD/ZDF. Aus GU: -- KRISTINA LIKIDIS- -- KOENIGSFELD, KUECHEN DER #NAME? --

Erfasst (12.05.96) von -- Ulli Fetzner

Categories: Fleisch, Kalb, Griechisch

4 Portionen

Zutaten:

800 Gramm Kalbfleisch

-- Schulter oder Nacken

3/8 Liter Rotwein

2 Lorbeerblaetter

1 Zimtstange

2 Gewuerznelken

800 Gramm Schalotten

4 Knoblauchzehen

300 Gramm Fleischtomaten

6 Essloeffel Olivenoel

1/2 Teeloeffel Zucker

Salz; schwarzer Pfeffer

450 pro Portion kcal/Portion

Zubereitungsanweisungen:

Kalbfleisch in 5 cm grosse Wuerfel schneiden, in einer Schuessel mit Rotwein begiessen, Lorbeer, Zimt und Nelken hinzufuegen. Fleisch im Kuehlschrank ueber Nacht marinieren. Am naechsten Tag Schalotten und Knoblauch schaelen. Tomaten haeuten, Stielansaetze entfernen und das Fruchtfleisch wuerfeln. Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewuerze aufheben. Olivenoel erhitzen und das Fleisch bei starker Hitz portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Bratfett Schalotten und Knoblauch glasig duensten. Tomaten untermischen und alles 2-3 Min. schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurueck in den Topf geben, Wein und Gewuerze hinzufuegen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer wuerzen. Das Fleisch zugedeckt 60-75 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umruehren, damit die Schalotten ganz bleiben. Nach Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Stifado abschmecken und servieren. Zur Zubereitung eignen sich auch Hasen- oder Kaninchenfleisch.

[Seitenanfang]

Paprikaschoten mit Schafskaezufuellung

Categories: Griechenlan, Schafskaezuf, Gemue  
4 Portionen

Zutaten:

4 Grosse rote Paprikaschoten  
200 Gramm Feta-Schafskaezuf  
2 Eier  
1 Bund Glatte Petersilie  
Schwarzer Pfeffer  
6 Essloeffel Olivenoel  
2 Teelloeffel Weinessig

Zubereitungsanweisungen:

-Erfasst v. Barbara Theobalt -2:245/6823.6 ~Stern-Zeitschrift Die Paprikaschoten waschen und mit einem Laengsschnitt an einer Seite oeff- nen. Vorsichtig entkernen und die Schoten ausspuelen. Salzwasser aufkochen und die Schoten darin 10 Minuten vorgaren, mit kaltem Wasser abschrecken und dann haeuten. Die Schoten mit Kuechenpapier trockentupfen. Den Schafskaezuf in einer Schuessel mit der Gabel zerkleinern. Zwei Eier ver- quirlen und untermischen. Petersilie waschen,

trockenschuetteln, die Blaett- chen hacken und die Haelfte davon mit einer Prise Pfeffer unter den Kaese mischen. Die Schoten damit fuellen. Olivenoel in der Pfanne mittelstark erhitzen und die Schoten darin unter Wenden zehn Minuten braten. Die Schoten abtropfen lassen und auf einen Teller legen, mit Essig betraeu- feln, mit der restlichen Petersilie bestreuen und als Vorspeise oder kleine Mahlzeit mit Brot und Wein servieren.

[Seitenanfang]

Thunfisch aus dem Ofen (Palamida sto fourno)

Supplied by: -- Nach HEIDI BAUERLE #NAME? #NAME? #NAME? -- Erfasst (12.03.96)  
von -- Ulli Fetzter  
Categories: Fisch, Salzwasser, Thunfisch, Griechisch  
4 Portionen

Zutaten:

1 1/2 Kilo Kartoffeln  
1 gross Zwiebel  
Knoblauchzehen  
-- nach Geschmack  
1 Bund Petersilie  
2 Zitronen; den Saft  
Maisoel  
Salz und Pfeffer  
Oregano  
1 Frischer Thunfisch; geputzt  
-- und vorbereitet

Zubereitungsanweisungen:

Wir schneiden die geschaelten Kartoffeln in mundgerechte Stuecke und verteilen sie auf einem Backblech mit hohem Rand. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schneiden wir in feine Scheiben und verteilen sie mitsamt der feingeschnittenen Petersilie auf den Kartoffeln. Dann mischen wir Zitronensaft mit Oel, wuerzen mit Salz und Pfeffer und Oregano (der frische vom Eliasberg ist am besten). Diese Sosse giessen wir ueber die Kartoffeln und schieben das Blech in den Backofen (bei ca. 175 Grad). Wenn die Kartoffeln halbgar sind, legen wir den Thunfisch dazu. Wir wenden ihn ein wenig in der Oel-Zitronen-Sosse, damit er nicht austrocknet, und garen in ungefaehr einer Stunde alles zusammen. Dazu geben wir einen grossen Korb mit Brot und viel Wein.

[Seitenanfang]

Zitronensuppe ( soupa avgolemono )

Supplied by: Spezialitaeten der Welt koestlich wie noch nie Verlag: GU ISBN: 3-7742-5211-

4 erfasst von: Albert Brons am:

12.03.96

Categories: Suppe, Griechenl.

4 Portionen

Zutaten:

-----

ZUTATEN

1 1/2 Liter Huehnerbruehe

50 Gramm Vollkornreis

4 Eier

2 Prise Salz

2 Prise Weisser Pfeffer

Saft von 1 Zitone

Zubereitungsanweisungen:

Die Huehnerbruehe zum Kochen bringen. Den Reis wascehn, abtropfen lassen und in die kochende Bruehe streuen.

Zugedeckt bei milder Hitze in 15-20 garen. Inzwischen die Eier leicht schaumig schagen.

Nach und nach den Zitronensaft

zufuegen; dabi staendig mit dem Schneebeesen weiterschlagen. 1/4 Liter der kochenden

Huehnerbruehe abmessen und untzer die

Ei-Zitronensaft-Msichung ruehren. Den Topf mit der Huehnerbruehe vom Herd nehmen und die Eier-Zitronensauce unter

staendigem Ruehren langsam in die Huehnerbruehe giessen. Die Suppe nochmals erhitzen,

jedoch nicht mehr kochen lassen. Die

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren noch 5 Minuten ziehen

lassen.

[Seitenanfang]

Fava aus dicken Bohnen

Supplied by: Elisabeth Doepp Griechisch kochen erfasst von Petra Holzapfel

Categories: Vorspeise, Hülsenfrue, Griechenlan

4 Portionen

#### Zutaten:

300 Gramm Dicke Bohnen, getrocknet

--(Saubohnen, Puffbohnen,

--Pferdebohnen, Favebohnen)

1 Bund Dill

1 Zwiebel

4 Esslöffel Olivenoel

Salz

Pfeffer

2 Fruehlingszwiebeln mit Lauch

1 Esslöffel Petersilie; gehackt

1 Zitrone: Saft

#### Zubereitungsanweisungen:

Die getrockneten dicken Bohnen mit reichlich Wasser 8-12 Stunden oder ueber Nacht weichen lassen. Am Tag der Zubereitung die Bohnen abtropfen lassen und in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Das Dillstraeusschen beifuegen und die Bohnen im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 45 Minuten garen. Den Schaum, der sich in den ersten Kochminuten bildet, abschöpfen. Das Dillstraeusschen wieder entfernen und die Bohnen im Mixer puerieren oder durch ein Sieb streichen. Die Zwiebel schaelen und reiben. Das Olivenoel in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Bohnenpueree zurueck in den Topf geben, salzen, pfeffern und nochmals unter Ruehren dick einkochen lassen. Das Pueree in eine Schuessel geben. Die Fruehlingszwiebeln samt Lauch waschen, schaelen und sehr kleinschneiden. Die Zwiebeln ueber das Pueree geben. Das Pueree mit dem Saft der Zitrone betrauefeln. Diese Vorspeise, die in Griechenland stets mit feingehackten Zwiebeln bestreut und mit Zitronensaft betrauefelt wird, kann heiss oder kalt gegessen werden.

[Seitenanfang]

Pastitio

Categories: Auflauf, Nudeln, Hack, Griechenlan, Bechamel

4 Portionen

Zutaten:

-----

FÜR DEN AUFLAUF:

2 1/2 Liter Wasser  
250 Gramm Makkaroni  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1/2 Tasse (250ml) Olivenoel  
500 Gramm Hackfleisch  
1/2 Tasse (250ml) Wasser  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
100 Gramm Parmesan, gerieben  
Butter oder Olivenoel  
1/2 Tasse (250ml) Semmelbroesel

-----

FÜR DIE BECHAMEL:

4 Esslöffel Butter  
4 Esslöffel Mehl  
1/2 Liter Milch  
3 Eier  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat

Zubereitungsanweisungen:

Makkaroni im Wasser 8 Min kochen, abrausen und abtropfen. Zwiebel kleinschneiden und in Olivenoel anbraten.  
Hackfleisch dazugeben und weiterbraten. Tomaten abbruehen, Haut abziehen und kleinschneiden. Zusammen mit dem in der halben Tasse Wasser aufgeloesten Tomatenmark, Salz und Pfeffer zu dem Hack geben und weitere 30 Min kochen lassen.  
Vom Herd nehmen und die Mischung mit der Haelfte des Parmesans und den Makkaroni mischen. Die Bechamelsauce kochen:  
Die Butter bei mittlerer Hitze fluessig werden lassen und mit dem Mehl gut verruehren. Nach und nach die Milch dazugeben und mit dem Saucenbesen staendig gut verruehren. Eier verquirlen, mit Salz und Muskat wuerzen und unter die Sauce ruehren.  
Einmal leicht aufkochen lassen, vom Herd nehmen und den restlichen Parmesankaese untrerruehren. Eine feuerfeste Form



ausfetten und mit Semmelbroeseln austreuen. Das Nudel-Hackfleischgemisch hineingeben und die Bechamelsauce daruebergiessen. Backofen auf 220! vorheizen und den Auflauf ca. 30 Min backen, bis er eine goldbraune Kruste hat. Dazu einen frischen Salat. Quelle: Rezeptsammlung Ilona Klang posted from Joachim Klang

[Seitenanfang]

Kalbsbraten-Cornets mit griechischer Fuellung

Supplied by: Betty Bossi Zeitung erfasst: Arthur Heinzmann 20.08.96

Categories: Fleisch, Kalb, Käse, Trennkost, Griechenl.

2 Personen

Zutaten:

-----

#### FUELLUNG

250 Gramm Gurke

1/2 Teelöffel Salz

200 Gramm Huettenkaese, nature

100 Gramm Fetakaese, fein zerdrueckt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Tomate, gewuerfelt

1 Teelöffel Pfefferminzblaetter, fein

--geschnitten

Salz, nach Bedarf

Pfeffer, nach Bedarf

-----

#### FLEISCH

150 Gramm Kalter Kalbsbraten, in etwa

--1mm dicken Scheiben

-----

#### GARNITUR

Einige Pfefferminzblaetter

1 Stueck Gurke, fein gehobelt

Zubereitungsanweisungen:

Fuer die Fuellung, die Gurkenhaelfte an der Roestiraffel reiben, salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Leicht ausdruecken und mit den restlichen Zutaten mischen. Je zwei Fleischscheiben nebeneinander legen, auf der breiten Seite ueberlappend. Die Fuellung auf das Fleisch verteilen und die Scheiben zu Cornets aufrollen. Mit den Pfefferminzblaettchen und dem fein gehobelten Gurkenstueck garnieren.

[Seitenanfang]

## Weisse-Bohnen-Suppe

Categories: Griechisch, Suppe  
4 PORTION(EN)

Zutaten:

500 Gramm weisse Bohnen  
über Nacht eingeweicht  
1 gross Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Möhren  
1 Dose Tomaten,geschält  
425 ml  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Selleriekraut,gehackt  
Salz  
Pfeffer,schwarz  
1 Esslöffel Petersilie,gehackt

Zubereitungsanweisungen:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl anbraten. Möhren in kleine Würfel schneiden. Möhren, Tomaten, Tomatenmark, Gewürze und Bohnen zu den Zwiebeln geben, mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Ein bis 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. :Stichwort : weisse Bohnen :Erfasst am : 24.11.1999 :Letzte Änderung: 26.11.1999 :Erfasser : b.kanis