

Griechische Küche





Gebackener Käse

Kefalotiri sachanjki

Kefalotiri Sachanjki ist ein traditionelles griechisches Gericht, bei dem der Hartkäse Kefalotiri in Würfel geschnitten und in Butter gebraten wird, bis er eine goldbraune Kruste bekommt. Anschließend wird der Käse mit Zitronensaft beträufelt und mit Pfeffer gewürzt. Dieses Gericht wird oft als Vorspeise oder Beilage serviert und passt hervorragend zu Ouzo oder Bier.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Vorspeisen, Milchspeisen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schafskäse

100 g Butter

2 EL Zitronensaft

1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Den möglichst frischen Hartkäse in Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne auslassen und die Käsewürfel unter mehrfachem Wenden braten, bis sie eine braune Kruste erhalten. Mit Zitronensaft überträufeln, pfeffern und noch lauwarm zu Ouzo oder Bier servieren.



Griechisches Fenchelgemüse Iachanikó ellinikó máratho

Dieses Fenchelgemüse wird in der Mikrowelle schonend zubereitet.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Vorspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fenchel

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Zitrone(n)

3 EL Olivenöl

125 ml Weißwein

2 EL Koriandersamen

1 TL Pfeffer schwarz

Vorbereitung

Den Fenchel putzen und in Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronen spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen.

Zubereitung

In einer Form den Knoblauch bei 600 Watt im Olivenöl andünsten, Wein und Zitronenschale zugeben. Koriander und Pfeffer zerdrücken und zugeben. Die Fenchelspalten mit der Marinade mischen, zugedeckt bei 600 Watt 13-15 Minuten garen. Den Fenchel in ein Glasgefäß geben und den Sud mit 3 EL Zitronensaft und Salz verrühren, über den Fenchel gießen und alles erkalten lassen. Teil einer Vorspeisenplatte oder Beilage zu Fleisch.



Panierter Käse

Saganaki

Der griechische Begriff Saganaki bedeutet Kupferpfännchen und hat auf den ersten Blick nichts mit dem gebackenen Käse zu tun, der sich dahinter verbirgt. Traditionell wird der griechische Saganaki, wie übrigens auch andere griechische Rezepte, nämlich in einer kleinen Kupferpfanne gebacken.

Alle Zubereitungsarten haben eine gebratene Käsescheibe gemeinsam, die mit einer Scheibe Zitrone in einem Pfännchen serviert wird. Am meisten Verbreitung findet eine fingerdicke panierte und frittierte Scheibe Feta. Regional werden mehlierte und gebratene Hartkäsesorten verwendet (Kefalotyri, Kasseri), auf Lesbos der Ladotyri, in Metsovo der Vlahotiri und so weiter.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Vorspeisen, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fetakäse

2 Ei(er)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

4 EL Weizenmehl

100 g Paniermehl

3 EL Öl

Vorbereitung

Den Fetakäse abtropfen lassen und ggf. trocken tupfen. In einer Schüssel Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei anderen Schüsseln Mehl und Paniermehl bereitstellen.

Den Feta im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und danach im Paniermehl wenden.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Feta von beiden Seiten ca. 2 Minuten knusprig goldbraun anbraten. Ebenso mit den Schnittkanten verfahren. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Warm servieren.

Saganaki wird häufig mit einer Zitronenspalte oder einem Spritzer Ouzo serviert.



Auberginenauflauf

Moussaka

Moussaka ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus geschichteten Auberginen, Kartoffeln und einer würzigen Hackfleischsauce besteht, die mit einer cremigen Béchamelsauce überzogen wird. Es wird oft mit Lamm- oder Rinderhackfleisch zubereitet und enthält Gewürze wie Zimt und Oregano, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 ½ Kilogramm Aubergine(n)
50 ml Olivenöl
3 Zehen(n) Knoblauch
750 g Rinderhack
3 Tomate(n)
½ TL Zucker
2 Eiweiß
½ TL Petersilie
3 EL Béchamel Sauce
1 EL Sahne
3 Ei(er)
6 Scheibe(n) Weißbrot hart
1 TL Kephalograviera gerieben
1 Prise Salz
6 EL Butter für die Form
3 Zwiebel(n)

Vorbereitung

Die Auberginen waschen, die Stiele entfernen, längs schneiden, salzen und in ein Sieb einlegen, damit sie Wasser verlieren. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und hacken. Das Weißbrot rösten und in kleine Teile zerbröseln.

Zubereitung

Die Auberginen frittieren oder mit reichlich Öl in einer Pfanne anbraten. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl dünsten. Danach das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Die Tomaten und den Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce dickflüssiger wird, vom Feuer abnehmen und abkühlen lassen. Petersilie und Eiweiß hinzufügen. Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen und mit 1/3 vom Weißbrot belegen. Die erste Schicht mit Auberginen belegen, dann Hackfleischsauce und darauf die Hälfte der Käse und ein weiteres Drittel Weißbrot. Mit der zweiten Schicht genauso verfahren. In diesem Zeitpunkt kann man Moussaka tiefkühlen (hält ein Paar Monaten lang). Die Béchamel Sauce mit der Sahne

und den 3 Eiern vermischen, kurz schlagen und über den Moussaka gießen. Bei 200°C etwa 40 min. lang im Backofen braten.



Auberginenaufauf griechische Art

Moussaka

Moussaka ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus geschichteten Auberginen, Kartoffeln und einer würzigen Hackfleischsauce besteht, die mit einer cremigen Béchamelsauce überzogen wird. Es wird oft mit Lamm- oder Rinderhackfleisch zubereitet und enthält Gewürze wie Zimt und Oregano, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen.

Die Zubereitung von Moussaka erfordert mehrere Schritte, darunter das Braten der Auberginen und Kartoffeln, das Kochen der Hackfleischsauce und das Zubereiten der Béchamelsauce. Anschließend werden die Zutaten in einer Auflaufform geschichtet und im Ofen gebacken, bis das Gericht goldbraun und durchgegart ist.

Moussaka ist ein herzhaftes und sättigendes Gericht, das oft als Hauptgericht serviert wird und perfekt zu einem griechischen Salat passt.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lammfleisch
- 3 Aubergine(n)
- 5 EL Olivenöl
- 3 Tomate(n)
- 3 Zwiebel(n)
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Zimt gemahlen
- 2 TL Oregano gerebelt
- 1 TL Thymian gerebelt
- 1 Bund Petersilie

Für den Guss

- 50 g Joghurt
- 50 g Crème fraîche
- 50 g saure Sahne
- 3 Ei(er)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Das Lammfleisch entweder durch den Fleischwolf drehen oder in ½ cm große Würfelchen schneiden. Die Auberginen mit der Schale in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, beidseitig schön gleichmäßig salzen und etwa eine halbe Stunde so ziehen lassen, dass der Saft abtropfen kann (z. B. auf einem Rost). Die Scheiben abspülen, zwischen Küchenpapier auspressen. So lassen sich Auberginen schön knusprig braten, ohne zuviel Fett aufzusaugen. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken, die Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen und anschließend die Haut entfernen.

Zubereitung

In einer großen Pfanne die Auberginenscheiben nacheinander in Olivenöl anbraten und dabei salzen, zum Schluss alle Auberginen mit den abgezogenen und in Würfel geschnittenen Tomaten ein paar Minuten ziehen lassen. In einer anderen Pfanne bei starker Hitze das Fleisch anbraten, Würfel von drei Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig, etwas Zimt, Oregano, Thymian und der gehackten Petersilie würzen. In eine gefettete Form lagenweise Fleisch, Auberginen und Tomaten einfüllen. Dann mit einem Guss aus Joghurt, Crème fraîche und saurer Sahne (Alternative: 10 prozentiger griechischer Joghurt) sowie Eiern, Muskat, Salz und Pfeffer eine Stunde bei 200° backen.



Auberginenaufauf orientalische Art

Moussaka

Moussaka ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus geschichteten Auberginen, Kartoffeln und einer würzigen Hackfleischsauce besteht, die mit einer cremigen Béchamelsauce überzogen wird. Es wird oft mit Lamm- oder Rinderhackfleisch zubereitet und enthält Gewürze wie Zimt und Oregano, die ihm seinen charakteristischen Geschmack verleihen.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

500 g Kartoffel(n)

125 ml Öl

1 Prise Salz

4 Aubergine(n)

2 Zwiebel(n)

500 g Schweinehack

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

1 TL Thymian gerebelt

1 Zweig(e) Rosmarin

3 Blätter Salbei

2 EL Tomatenmark

125 ml Fleischbrühe

Für den Guss

50 g Joghurt

3 EL Ei(er)

1 Msp Backpulver

2 EL Weizenmehl

1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden und in heißem Öl anbraten, nur leicht salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Auberginen halbieren, salzen und 30 Minuten stehen lassen, in heißem Öl braten, bis sich das Fruchtfleisch herauskratzen lässt.

Zubereitung

Die Zwiebeln und das Hackfleisch im Öl anbraten, das Auberginenfleisch untermischen, würzen und unter Umrühren einige Zeit schmoren lassen. Das Tomatenmark dazugeben und mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen. In eine gefettete feuerfeste Form abwechselnd Kartoffeln und Hackfleischmasse schichten, etwas Brühe angießen und das Gericht 40 Minuten im Ofen garen. Joghurt mit den übrigen Zutaten für den Guss verrühren, über das Moussaka gießen, nochmals 10

Minuten backen, bis sich eine Kruste bildet. In der Form zu Tisch bringen.



Fleischspieße

Suvlakia

Souvlaki (auch Suvlakia genannt) ist ein beliebtes griechisches Gericht, das aus mariniertem Fleisch besteht, das auf Spieße gesteckt und gegrillt wird. Traditionell wird Schweinefleisch verwendet, aber auch Hähnchen oder Lamm sind gängige Varianten. Die Marinade besteht typischerweise aus Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer.

Souvlaki wird oft mit Pita-Brot, Zwiebeln, Tomaten und Tzatziki serviert. Es ist ein einfaches, aber unglaublich schmackhaftes Gericht, das in Griechenland an fast jeder Straßenecke zu finden ist.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 3 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lammfleisch

1 Zitrone(n)

Für die Marinade

2 EL Oregano

6 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

Vorbereitung

Benötigt werden 6 bis 8 Grillspieße. Wenn Sie Holzspieße verwenden, diese etwa 30 Minuten wässern, damit sie nicht anbrennen. Inzwischen das Fleisch waschen, trockentupfen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Fleischstücke dicht auf die Holzspieße stecken. Oregano, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver in das Olivenöl geben und verrühren. Die Spieße in die Marinade legen und einige Stunden kalt stellen.

Zubereitung

Einen Grill vorbereiten und aufheizen, die Spieße darauf jeweils 10 Minuten grillen. Dabei die Spieße immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Zitrone achteln und mit den Fleischspießchen servieren.



Gedämpfte Muscheln

Mydia achnista

Mydia Achnista sind gedämpfte Miesmuscheln, ein beliebtes griechisches Gericht. Die Muscheln werden in einer Mischung aus Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Weißwein gedämpft, oft mit frischen Kräutern wie Petersilie und Dill verfeinert. Das Gericht ist einfach zuzubereiten und besticht durch seine aromatischen und frischen Aromen.

Mydia Achnista werden oft als Vorspeise oder Hauptgericht serviert und passen hervorragend zu frischem Brot, um die köstliche Brühe aufzutunken.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Muscheln
200 ml Öl
1 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
200 ml Weißwein
2 TL Oregano gerebelt
2 EL Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken. Die Petersilie waschen, abtropfen und hacken. Die Muscheln putzen, unter fließend Wasser waschen und im Sieb stehen lassen.

Zubereitung

In einer tiefen Pfanne sautiert man die Zwiebel und die Knoblauchzehe, danach die Muscheln dazugeben zusammen mit etwas Oregano und Petersilie. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 8 bis 10 Minuten kochen bis, die Muscheln aufgehen. Mit dem Zitronensaftträufeln und sofort servieren.



Griechische Kalbsschnitzel

Sofrito

Sofrito ist ein traditionelles Gericht von der griechischen Insel Korfu. Es besteht aus dünnen Rindfleischscheiben, die in einer würzigen weißen Sauce gekocht werden. Sofrito wird traditionell mit Kartoffelpüree oder Reis serviert.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbsschnitzel
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 EL Weizenmehl zum Wenden
4 Schalotten
3 Zehen(n) Knoblauch
4 Salbeiblätter
½ Bund Petersilie
125 ml Olivenöl
250 ml Weißwein trocken
3 EL Zitronensaft
450 ml Fleischbrühe

Vorbereitung

Die Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einzeln in etwas Mehl wenden. Die Schalotten schälen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Salbei und Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Schnitzel portionsweise beidseitig scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch in den Bräter geben und anschwitzen. Die Schnitzel darauf schichten und mit dem Salbei belegen. Mit Weißwein und Zitronensaft oder Weißweinessig ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, dann den Herd herunterschalten und das Fleisch auf mittlerer Flamme 50-60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist und die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Nochmals abschmecken und sofort servieren.

Kali Orexi!



Griechischer Hackfleisch-Teller

Ellinikó piáto kimá

Ellinikó piáto kimá ist ein griechisches Hackfleischgericht. Es besteht aus Hackfleisch, das mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern zubereitet wird. Oft wird es mit Tomatensauce und manchmal auch mit Pasta wie Linguine serviert.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tomate(n)

60 g Butter

1 TL Zucker

4 EL Weißwein

1 Blätter Lorbeer

3 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

500 g Rinderhack

1 Brötchen

1 TL Kreuzkümmel

1 Ei(er)

2 TL Petersilie

3 EL Schweineschmalz

Vorbereitung

Die Tomaten kurz blanchieren, enthäuten und die Stiele entfernen. Die Knoblauchzehen schälen, die Petersilie fein hacken.

Zubereitung

Die Margarine in einem Topf zerlassen. Die Tomaten, den Zucker, den Wein und das Lorbeerblatt dazugeben, eine Knoblauchzehe dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann 30 Minuten köcheln lassen. Dazwischen evtl. etwas Wasser angießen, damit die Tomaten nicht anbrennen. Inzwischen für die Hackfleisch-Röllchen das Brötchen in Wasser einweichen. Die restlichen Knoblauchzehen sehr fein hacken oder zerdrücken. Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, dem Knoblauch und dem Ei vermengen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut würzen. Aus dem Fleischteig etwa 7 cm lange Röllchen formen und im heißen Fett rundum braten. Die Sauce durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen und mit den Fleischröllchen servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Griechischer Hackfleischauflauf

Pastízio

Pastízio ist ein traditioneller griechischer Hackfleischauflauf, der aus Schichten von Makkaroni, einer würzigen Hackfleischsauce und einer cremigen Béchamelsauce besteht. Die Hackfleischsauce wird oft mit Zimt und anderen Gewürzen verfeinert, was dem Gericht seinen charakteristischen Geschmack verleiht.

Die Zutaten werden anschließend in einer Auflaufform geschichtet und im Ofen gebacken, bis das Gericht goldbraun ist.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Makkaroni

1 EL Butter

1 Eiweiß

2 EL Parmesan gerieben

1 Zwiebel(n)

1 EL Butter

500 g Schweinehack

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer weiß

½ Stange(n) Zimt

500 ml Weißwein

2 EL Tomatenmark

125 ml Fleischbrühe

1 EL Paniermehl

2 EL Parmesan gerieben

Für die Sauce

2 EL Butter

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer weiß

5 EL Parmesan gerieben

1 Eigelb

1 EL Sahne

Zum Bestreuen

2 EL Paniermehl

2 EL Parmesan gerieben

1 EL Butter

Für die Form

6 EL Butter

10 EL Paniermehl



Griechischer Hackfleischauflauf



Griechischer Hackfleischauflauf

Vorbereitung

Die Makkaroni kochen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Eine große Auflaufform mit Butter bestreichen und mit Paniermehl ausstreuen. Die Zwiebel schälen, würfeln, und in einer Pfanne mit der Butter hellbraun braten.

Zubereitung

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit dem Käse mischen und unter die Makkaroni heben. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben, mit braten und dabei zerstoßen und mit Salz, Pfeffer, Zimt, Weißwein, Tomatenmark und Fleischbrühe mischen und in der offenen Pfanne so lange köcheln lassen, bis eine dicke Masse entstanden ist. Die Zimtstange dann wieder entfernen. Die Semmelbrösel und den Käse unter das Hackfleisch mischen und dieses auf die Makkaroni in der Auflaufform verteilen. Die restlichen Makkaroni darüber geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für die Sauce die Butter zerlassen, das Mehl unter Rühren hineinstäuben und hellgelb anbraten. Nach und nach mit 3/8 l Wasser aufgießen, die Sauce salzen und pfeffern und unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen lassen. Den Käse in die Sauce rühren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, 2 EL von der heißen Sauce in die Eigelb-Sahne rühren, die Sauce vom Herd nehmen und die Eigelb-Sahne unter die Sauce mischen. Die Sauce danach nicht mehr kochen lassen. Die Käsesauce über den Auflauf gießen. Die Semmelbrösel mit dem geriebenen Käse mischen, über den Auflauf streuen und die Butter in Flöckchen draufsetzen. Den Auflauf 40 Minuten im Backofen bei etwa 200°C überbacken.

Pastizio ist ein herzhaftes und sättigendes Gericht, das oft als Hauptgericht serviert wird und perfekt zu einem griechischen Salat passt.



Hähnchenfilet mit Ziegenkäse und Basilikum

Kotópoulo me tirí próvio kai vasilikó

Basilikum wird in der griechischen Küche selten zum Kochen verwendet, aber diesem saftigen, zarten Hähnchengericht verleiht es ein wundervoll frisches Aroma. Das Gericht wird kombiniert mit einem cremigen Ziegenkäse.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilet

100 g Ziegenkäse

1 Bund Basilikum

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

2 EL Olivenöl

Vorbereitung

Vorsichtig mit einem scharfen Messer seitlich in die Filets Taschen schneiden. Den Käse in gleichen Portionen in die Taschen füllen und 3 bis 4 Basilikumblätter hineinstecken. Die Öffnungen schließen und die Filets mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets zugeben und 15-20 Minuten unter mehrmaligem Wenden leicht anbraten. Mit Basilikumzweigen garnieren und heiß servieren.



Hackfleischsteaks

Kima kebab

Kima Kebab ist ein Gericht, das aus gewürztem Hackfleisch besteht, das zu kleinen Steaks oder Rollen geformt und dann gegrillt oder gebraten wird. Es gibt viele Varianten dieses Gerichts, die je nach Region und persönlichen Vorlieben unterschiedlich zubereitet werden können. Typische Zutaten sind Rinderhackfleisch, Zwiebeln, Butter, Salz, Paprika und Pfeffer.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel
750 g Rinderhack
1 EL Butter
1 Prise Salz
1 TL Rosenpaprika
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen.

Zubereitung

Die Zwiebeln mit dem Hackfleisch, der zerlassenen Butter, Salz, Rosenpaprika, Pfeffer und Wasser zu einer geschmeidigen Masse zerkneten. Mit nassen Händen kleine Rollen daraus formen, leicht flachdrücken und auf dem Holzkohlegrill oder unter dem Elektrogrill von allen Seiten knusprig braun werden lassen.



Lamm mit Spinat und Zitronensauce

Arni me spanaki avgolemono

Arni me Spanaki Avgolemono ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Lammfleisch, Spinat und einer Zitronen-Ei-Sauce (Avgolemono) besteht. Das Lammfleisch wird in Würfel geschnitten und zusammen mit Zwiebeln angebraten. Anschließend wird es mit Brühe geschmort, bis es zart ist. Der Spinat wird separat gekocht und dann zum Lamm hinzugefügt. Zum Schluss wird eine Sauce aus Eigelb, Zitronensaft und der Kochflüssigkeit des Spinats zubereitet und über das Gericht gegossen.

Dieses Gericht ist besonders aromatisch und vereint die herzhafteste Note des Lammfleischs mit der Frische des Spinats und der leichten Säure der Zitronensauce.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lammfleisch
2 Zwiebel(n)
100 g Butter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
250 g Rinderbrühe
750 g Spinat
3 Eigelb
1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Das Lammfleisch waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zubereitung

Die Hälfte der Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten lassen, Fleischwürfel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und unter ständigem Wenden bei starker Hitze braun braten. Die Hälfte der Rindfleischbrühe hinzugießen, das Fleisch zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die restliche Brühe zum Kochen bringen, Spinat hineingeben, in etwa 5 Minuten gar dünsten lassen, abtropfen lassen und die Gemüseflüssigkeit auffangen. Den Spinat grob hacken und auf dem garen Fleisch verteilen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf geben und alles noch einmal erhitzen. Die Eigelb schaumig schlagen, Gemüseflüssigkeit erhitzen und vorsichtig unter die Eigelbe rühren. Zitronensaft ebenfalls einrühren, die Sauce mit Salz abschmecken. Über den Spinat gießen. Das Gericht einige Minuten (ca. 5 bei 180 bis 200 Grad) im vorgeheizten Backofen erhitzen - bis die Sauce gestockt ist. Dazu passt Weißbrot und Wein.



Lammkeule mit Zitrone

Arni Lemonato

Arni Lemonato ist ein traditionelles griechisches Gericht, bei dem Lammfleisch mit Zitronensaft, Knoblauch, Oregano und Olivenöl mariniert und dann im Ofen gebraten wird. Oft werden auch Kartoffeln hinzugefügt, die zusammen mit dem Lammfleisch gebacken werden, um die Aromen aufzunehmen. Das Ergebnis ist ein saftiges, aromatisches Gericht, das perfekt zu einem griechischen Salat und einem Glas Wein passt.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 2 ½ Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

2 Kilogramm Lammkeule mit Knochen

3 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 TL Oregano gerebelt

2 EL Butter

250 ml Wasser heiß

1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Lammkeule mit einem feuchten Tuch abwischen. Schmale Schlitzte in das Fleisch schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, in Splitter schneiden, und in die Schlitzte stecken. Die gesamte Oberfläche mit Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zubereitung

Die Lammkeule mit Kräutern bestreuen und in eine Bratpfanne (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 ½ Stunden schmoren, oder so lange, bis das Fleisch nach Geschmack gar ist. Während des Schmorens wenden, damit die Keule gleichmäßig bräunt. Die Lammkeule vor dem Tranchieren an einem warmen Ort 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Überschüssiges Fett vom Bratensaft abschöpfen, den Bratensaft einkochen, wenn nötig, und zum Braten reichen. Anmerkung: 1 kg Kartoffeln, geschält und geviertelt, können mit dem Lamm während der letzten Stunde mitgeschmort werden. Mit zusätzlichem Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen. Ofentemperatur 180 Grad C, Garzeit 2 ½ Stunden.



Lammschmortopf mit Zimt

Arní me kanéla

Die Kombination aus duftendem Zimt, Rosinen, Wein, Tomaten und Essig ergibt einen pikanten Schmortopf. Dieses Gericht wird dann noch mit einem Häubchen aus Joghurt und Knoblauch verfeinert. Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 2 $\frac{1}{4}$ Stunde(n)

Zutaten für 6 Portionen

2 EL Weizenmehl
1 Prise Pfeffer
1 Kilogramm Lammfleisch
2 EL Olivenöl
2 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
300 ml Rotwein
2 EL Rotweinessig
50 g Rosinen
1 EL Zimt
1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
3 TL Paprikapulver
400 g Tomate(n)
Für die Sauce
150 Gläser Joghurt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 Zehen(n) Knoblauch



Lammschmortopf mit Zimt

Vorbereitung

Den Knoblauch für die Sauce schälen und fein hacken. Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und würfeln. Mehl und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben, Lammwürfel zufügen, verschließen und gut durchschütteln, sodass das Fleisch völlig mit Mehl bedeckt ist.

Zubereitung

Das Öl in einem großen feuerfesten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 5 Minuten glasig dünsten. Das Lammfleisch 5 Minuten unter ständigem Wenden von allen Seiten braun anbraten. Wein, Essig und Tomaten zugeben, dabei den Bratensatz vom Topfboden lösen und alles aufkochen. Die Hitze reduzieren und Rosinen, Zimt, Zucker und Lorbeer zufügen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Alles abgedeckt 2 Stunden köcheln lassen, bis das Lamm zart ist. In der Zwischenzeit den Joghurt in eine kleine Servierschüssel geben, Knoblauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Den Schmortopf mit je Portion mit einem Schlag Joghurtsauce garnieren und mit dem Paprikapulver bestäuben. Heiß servieren.



Makkaroniauflauf

Pastizio me manitaria

Pastizio me Manitaria ist eine vegetarische Variante des traditionellen griechischen Pastitsio, bei dem anstelle von Fleisch Pilze verwendet werden. Das Gericht besteht aus Schichten von Pasta (oft Makkaroni oder Penne), einer herzhaften Pilzsauce und einer cremigen Béchamelsauce. Die Pilze werden mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen wie Zimt und Lorbeerblatt angebraten und dann mit Tomaten und Weißwein abgelöscht.

Die Zubereitung umfasst das Kochen der Pasta, das Anbraten der Pilze und das Zubereiten der Béchamelsauce. Anschließend werden die Zutaten in einer Auflaufform geschichtet und im Ofen gebacken, bis das Gericht goldbraun ist.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Pilze
2 Stange(n) Lauch
100 g Butter
250 g Speck
100 ml Rotwein
1 Msp Muskatnuss
100 g Kefalotyri
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
500 g Makkaroni
1 TL Olivenöl
2 Ei(er)

Für die Käsesauce

4 EL Butter
4 EL Weizenmehl
1 Liter Milch
100 g Kefalotyri
100 g Feta
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 Ei(er)
3 Eigelb
5 EL Butter für die Form

Zum Garnieren

150 g Kefalotyri

Vorbereitung

Die Pilze verlesen, mit Küchenpapier säubern und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Käse reiben

Zubereitung

Die Hälfte der Butter zerlassen und den Lauch darin bei geringer Hitze weich dünsten. Die Pilze dazugeben und ebenfalls weich dünsten. Den Lauch und die Pilze herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Speck in dünne Streifen schneiden, die Rinde entfernen und in dem verbliebenen Fett ca. 2 bis 4 Minuten anbraten. Danach zum Gemüse geben. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und vom Pfannenboden lösen und über die Pilzmischung geben. Mit geriebenem Muskat bestreuen und gut durchmischen. Den Käse unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Makkaroni in reichlich Salzwasser mit Olivenöl bissfest kochen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, die Nudeln dazugeben und mit schwarzem Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen und mit den Nudeln verrühren. Beiseite stellen. Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl einrühren und die Hitze verstärken. Etwa 2 Minuten erhitzen, aber nicht bräunen lassen. Inzwischen die Milch erwärmen und nach und nach, unter ständigem Rühren zu der Mehlschwitze geben. Bei milder Hitze eindicken lassen. Den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Eventuell nachwürzen und abkühlen lassen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und unter die Sauce rühren. Ein feuerfeste Form einfetten und nacheinander die Makkaroni, die Pilzmischung und die Käsesauce, abschließend eine Makkaronischicht einschichten. Mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im Backofen 40 Minuten backen lassen. Danach im Backofen noch 15 Minuten ruhen lassen.



Ragout mit Kartoffeln und Tomaten

Kreas me patates kokkinisto

Kreas me patates kokkinisto ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Fleisch (oft Rind oder Lamm) und Kartoffeln in einer reichhaltigen Tomatensauce besteht. Das Fleisch wird zusammen mit Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Gewürzen wie Thymian und Lorbeerblättern langsam geschmort, bis es zart ist. Die Kartoffeln werden hinzugefügt und mitgekocht, bis sie weich sind und die Aromen der Sauce aufgenommen haben.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Rindfleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Rindfleisch
- 1 Kilogramm Kartoffel(n)
- 5 Zwiebel(n)
- 5 Zehen(n) Knoblauch
- 500 g Tomate(n)
- 125 ml Olivenöl
- 1 Blätter Lorbeer
- 5 Gewürznelke(n)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Msp Zimt
- 1 TL Oregano gerebelt



Ragout mit Kartoffeln und Tomaten



Ragout mit Kartoffeln und Tomaten

Vorbereitung

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und grob hacken.

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Bräter oder großem Topf erhitzen und das Rindfleisch darin von allen

Seiten scharf anbraten. Nun die Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer und Nelken hinzufügen und alles etwa zwei Minuten weiterbraten. Danach die Tomaten hinzufügen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Zimt und Oregano abschmecken. Wasser in den Topf geben, bis das Fleisch bedeckt ist, die Hitze reduzieren und alles zugedeckt 1 ½ Stunden schmoren lassen. Die Kartoffeln hinzufügen, und alles weitere 20 - 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und die Kartoffeln weich sind und die Sauce eine sämige Konsistenz angenommen hat. Zum Schluss nochmals mit den Gewürzen abschmecken und servieren. Wenn Sie sich etwas Arbeit ersparen möchten, können Sie auch Tomatenstücke aus der Dose verwenden.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Rindergulasch mit Feta

Stifádo me feta

Stifádo mit Gewürzen und Zwiebeln ist ein ideales Wintergericht und wärmender Schmortopf. Das Gericht kann auch mit Kaninchen, Huhn oder Schweinefleisch zubereitet werden.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Rindfleisch
6 EL Olivenöl
4 EL Tomatenmark
3 EL Weinessig
½ TL Kreuzkümmel
1 Stange(n) Zimt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
800 g Perlzwiebeln
125 g Feta
1 TL Gewürznelke(n) gemahlen

Vorbereitung

Das Rindfleisch waschen, abtrocknen, in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen.

Zubereitung

Das Olivenöl erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten braun braten. Etwa 750 ml Wasser hinzugießen, Tomatenmark unterrühren, Weinessig, Kreuzkümmel, Nelken und Zimtstange hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, das Gulasch gut umrühren. Die Zwiebeln in den Fleischtopf geben. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen. Eventuell noch etwas Wasser zugießen, Fleisch und Zwiebeln gar schmoren lassen. Zum Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, damit die Sauce einkochen kann. Den Feta zerkrümeln und unter das gare Gulasch geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rosmarinlamm im Filo-Mantel

Arni me dendrolívano se fílo

Arni me dendrolívano se fílo ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Lammfleisch und Rosmarin besteht, das in dünnem Filoteig eingewickelt wird. Es wird oft mit Spinat und anderen Gewürzen zubereitet und im Ofen gebacken, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel(n)
1 Zehen(n) Knoblauch
200 g Spinatblätter
1 Prise Muskatnuss frisch gerieben
2 EL Joghurt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 Lammfilets je 100 g
1 TL Rosmarin
70 g Butter
8 Blätter Filo-Teig



Rosmarinlamm im Filo-Mantel

Vorbereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nun die Spinatblätter hinzugeben, mit Muskat würzen und unter Rühren weitere drei Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rosmarin waschen, abtupfen und fein hacken.

Zubereitung

Die Spinatmischung in einen Mixer geben, den Joghurt hinzufügen, pürieren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammfilets und den Rosmarin hineingeben und das Fleisch von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Einen Ofen auf 190 °C vorheizen.

In jedes der Lammfilets von der Seite her eine große Tasche schneiden, sobald sie genügend abgekühlt sind. Jedes Filet mit der Spinatmischung füllen, den restlichen Spinat darauf legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Butter in der Pfanne zerlassen.

Ein Teigblatt nehmen und mit Butter einpinseln (die jeweils nicht benötigten Blätter mit einem feuchten Tuch bedecken), ein weiteres Teigblatt darüber legen, ebenfalls mit Butter einpinseln und in der Mitte quer falten. Ein Lammfilet in die Mitte legen und mit dem Teig zu einem Päckchen einwickeln, auf ein Backblech legen. Die restlichen Filetstücke in gleicher Weise mit

dem Teig einpacken. Alles im Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen, heiß servieren.



Schmortopf

Stifádo

Stifádo ist ein traditioneller griechischer Eintopf, der hauptsächlich aus Fleisch und Zwiebeln besteht. Ursprünglich wurde er mit Kaninchen zubereitet, aber heutzutage wird oft Rind- oder Kalbfleisch verwendet. Das Gericht wird langsam geschmort und enthält typische Gewürze wie Zimt, Lorbeerblätter, Piment und Nelken. Tomaten sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Stifádo.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kalbfleisch

400 ml Rotwein

3 Blätter Lorbeer

2 Stange(n) Zimt

4 Gewürznelke(n)

800 g Schalotten

4 Zehen(n) Knoblauch

300 g Fleischtomaten

6 EL Olivenöl

½ TL Zucker

1 Prise Salz

½ TL Pfeffer schwarz

Vorbereitung

Das Kalbfleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Rotwein begießen, Lorbeer, Zimt und Nelken hinzufügen. Fleisch im Kühlschrank über Nacht marinieren. Am nächsten Tag Schalotten und Knoblauch schälen. Tomaten häuten Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Das Fleisch abtropfen lassen, Wein und Gewürze aufheben.

Zubereitung

Das Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze portionsweise rundum anbraten, dann herausnehmen. Im Backfett Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten untermischen und alles 2 bis 3 Minuten schmoren. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurück in den Topf geben, Wein und Gewürze hinzufügen, alles mit Zucker, Salz und reichlich Pfeffer würzen. Das Fleisch zugedeckt 60 bis 75 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Zwischendurch vorsichtig umrühren, damit die Schalotten ganz bleiben. Nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Stifado abschmecken und servieren. Hase oder Kaninchen eignen sich für diese Zubereitungsart besonders gut! Mit den Gewürzmengen und -arten ruhig ein bisschen probieren, Pimentkörner, ganze Pfefferkörner oder eine Prise Kardamom haben sich bestens bewährt. Als Beilage genügt krosses Weißbrot sowie ein nicht zu warmer roter Cava Armanti von Kreta.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Schweinefleisch mit Kichererbsen

Revithi me chirino ke portokali

Revithi me chirino ke portokali ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Schweinefleisch, Kichererbsen und Orangensaft besteht. Das Schweinefleisch wird zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen wie Thymian und Lorbeerblättern langsam geschmort. Die Kichererbsen und der Orangensaft verleihen dem Gericht eine besondere Note und machen es zu einem herzhaften und aromatischen Essen.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 90 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen
750 g Schweinefleisch
2 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
100 ml Olivenöl
500 g Tomate(n)
1 Orangenschale
2 Chilischote(n)
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abgießen und in kochendem Wasser 1 ½ Stunden garen. In der Zwischenzeit das Schweinefleisch waschen, abtupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Die Tomaten überbrühen und die Haut abziehen. Die Schale einer Orange abreiben.

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch hinzugeben und scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl glasig anschwitzen, das Fleisch und die Kichererbsen unterheben und mit den Tomaten und dem Tomatensaft auffüllen. Die Orangenschale und Chili hinzufügen und pfeffern. Nun den Kichererbsen-Sud hinzufügen, bis alles bedeckt ist, den Topf mit einem Deckel verschließen, und alles bei mittlerer Hitze nochmals 1 ½ Stunde garen. Wenn das Gargut zu trocken wird, kann noch etwas von dem Kichererbsen-Sud hinzugefügt werden. Zuletzt nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Eingelegte Paprikaschoten

Piperies toursi

Piperies toursi sind eingelegte Paprikaschoten, die in Griechenland sehr beliebt sind. Diese Paprikaschoten werden oft in einer Mischung aus Essig, Wasser, Salz und Zucker eingelegt und mit verschiedenen Gewürzen wie Knoblauch, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern verfeinert. Sie können als Beilage zu verschiedenen Gerichten oder als Snack genossen werden.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Paprika rot

2 Zwiebel(n) rot

2 Zehen(n) Knoblauch

200 ml Salzwasser

4 EL Essig

4 EL Olivenöl

1 TL schwarze Pfefferkörner

Vorbereitung

Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und dabei die Stiele entfernen. Nun die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerteilen.

Zubereitung

Das Salzwasser mit dem Essig und Öl zum Kochen bringen und die Paprika, Zwiebeln und den Knoblauch ca. 2 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Paprika mit der Flüssigkeit in kleine Gefäße aufteilen, die Pfefferkörner dazugeben und gut verschlossen 10 bis 14 Tage ziehen lassen. Anstelle der roten Paprika können auch Spitzpaprika oder Peperoni eingelegt werden.



Gefüllte Auberginen mit Schafskäse, Zwiebel und Tomaten Melitzána Papoutsakia

Gefüllte Auberginen mit Schafskäse, Zwiebeln und Tomaten, auch bekannt als Melitzanes Papoutsakia, sind ein klassisches griechisches Gericht, das durch seine reichhaltigen und herzhaften Aromen besticht. Die Auberginen werden ausgehöhlt und mit einer Mischung aus sautierten Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch gefüllt. Der Schafskäse fügt eine cremige und leicht salzige Note hinzu, die perfekt mit den süßen und saftigen Tomaten harmoniert.

Der Geschmack ist eine wunderbare Kombination aus den erdigen Aromen der Auberginen, der Süße der Tomaten und der Würze der Zwiebeln und des Knoblauchs. Der Thymian und die Petersilie verleihen dem Gericht eine frische, kräuterige Note, während der Zitronensaft eine angenehme Säure hinzufügt, die die Aromen ausbalanciert. Der Joghurt und die Minze, die oft als Beilage serviert werden, bringen eine zusätzliche Frische und Leichtigkeit.

Dieses Gericht ist sowohl warm als auch kalt ein Genuss und eignet sich hervorragend als Hauptgericht oder als Beilage zu anderen mediterranen Speisen.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Aubergine(n)
3 Zwiebel(n)
150 g Tomate(n)
4 EL Öl
100 g Schafskäse
½ TL Thymian gerebelt
4 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Zitronensaft
4 Ei(er)
125 ml Kalbsfond
70 g Tomatenmark
2 EL Petersilie
150 g Joghurt
1 TL Minze

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Auberginen putzen, waschen, abtrocknen, längs halbieren. Das Fruchtfleisch bis auf einen ½ cm dicken Rand herauslösen, hacken u. m. Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, vierteln und entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Die Kräuter waschen, abtupfen und hacken.

Zubereitung

Die Tomaten mit den Zwiebelringen, Auberginenhack und Knoblauch in 3 EL Öl 5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Käse klein würfeln und untermischen. In die Auberginenhälften füllen, je ein Ei darüber schlagen. Eine Kasserolle mit restlichem Öl auspinseln, Auberginen hineinsetzen. Im Ofen bei 200°C Grad 30 bis 40 Minuten schmoren. Den Kalbfond mit Tomatenmark verquirlen, nach und nach zu den Auberginen gießen. Die Auberginen herausnehmen, mit Petersilie bestreuen, warm stellen. Joghurt und Minze unter den heißen, aber nicht mehr kochenden Tomatenmarkfond rühren, salzen und pfeffern. Mit körnig gekochtem Reis oder Stangenweißbrot zu den Auberginen auftragen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Gefüllter Knoblauch-Kräuter-Kranz

Gemistó stefáni me skórdo kai vótana

Gemistó stefáni me skórdo kai vótana ist ein gefüllter Knoblauch-Kräuter-Kranz, der aus Griechenland stammt. Es handelt sich um eine Beilage oder Mehlspeise, die mit Knoblauch und verschiedenen Kräutern gefüllt wird. Die Zubereitung dauert etwa 90 Minuten, wobei das Gericht vorher 60 Minuten mariniert oder ruht.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 60 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Weizenmehl

40 g Hefe

1 TL Zucker

1 Prise Salz

250 ml Milch lauwarm

100 g Butter

Für die Füllung

2 Bund Schnittlauch

2 Bund Basilikum

2 Bund Petersilie

3 Frühlingszwiebel(n)

300 g Schafskäse

3 Eigelb

1 Ei(er)

150 g Crème fraîche

8 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Pfeffer

Für die Form

5 EL Öl

2 Eigelb zum Bestreichen

Vorbereitung

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Zucker, dem Salz und der Hälfte der lauwarmen Milch zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Dann die in Flöckchen geschnittene Butter und die restliche Milch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Für die Füllung die Kräuter abbrausen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Den Backofen auf 180°C Grad vorheizen.

Zubereitung

Den Schafskäse zerbröckeln und mit den Kräutern, den Eigelben, dem Ei und der Crème fraîche mischen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse hinzufügen. Mit Pfeffer würzen. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und mit der Masse belegen, dabei einen Rand freilassen. Den Teig von der Längsseite her zusammenrollen. Die Springform und den Einsatz einfetten und den Kräuterkranz hineinlegen. Die Eigelb verquirlen und den Kranz gleichmäßig damit bestreichen. Im Backofen (Mitte) etwa 1 Stunde backen. Falls der Kranz zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Der Kranz schmeckt lauwarm und kalt. Variante: Die Füllung kann auch mit Gemüse zubereiten. Dann sollte man die Menge des Schafkäse und der Kräuter reduzieren. Anstelle von 300 g Feta nimmt man nur noch 200 g und die Hälfte der angegebenen Kräuter, dafür 250 g Zucchini, Möhren, Lauch oder Frühlingszwiebeln. Zucchini oder geschälte Möhren raspeln und in 2 EL Butter ca. 8 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Käse mischen. Lauch oder Frühlingszwiebeln waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Anstelle des Schafkäses kann man auch einen kräftigen Roquefort verwenden oder beide Käsesorten zu gleichen Teilen mischen. Wer es sehr deftig mag, kann unter das Gemüse ausgebratene Speck- oder Salamistreifen (etwa 100 g) mischen. Dann aber beim Salzen sehr vorsichtig sein.



Griechischer Krautsalat

Ellinikí láchano saláta

Ellinikí láchano saláta ist ein traditioneller griechischer Krautsalat. Er besteht hauptsächlich aus fein geschnittenem Weißkohl, der mit einer Mischung aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mariniert wird. Oft werden auch Karotten und frische Kräuter wie Dill hinzugefügt, um dem Salat zusätzlichen Geschmack und Farbe zu verleihen.

Herkunft: Griechenland

Kategorie: Beilagen, Salate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Weißkohl
8 EL Knoblauchöl
7 EL Kräuternessig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 TL Zitronensaft
1 TL Kümmel

Zubereitung

Den Weißkohl klein schneiden und kurz blanchieren (wirklich nur kurz, ca. 1 Min., wird sonst zu weich, etwa wie Sauerkraut). Das Kraut wird durch das Blanchieren verträglicher und schmeckt besser. Nach dem Wasserbad gut abtropfen lassen, möglichst etwas ausdrücken. Dann vermengen mit: Öl (evtl. Knoblauchöl), 7-Kräuter-Essig, frischem Zitronensaft, Salz (reichlich, schmeckt sonst fade), Pfeffer, evtl. Kümmelkörner Mengen nach Geschmack, einige Zeit durchziehen lassen.