

Rezepte aus Griechenland

Καλημέρα! Herzlich willkommen in der griechischen Küche. Wer schon einmal in Griechenland war, weiß sie zu schätzen. Nicht nur die schmackhaften und bekömmlichen Gerichte, sondern - trotz anhaltender finanzieller Engpässe - auch die mediterrane Gastfreundschaft der Griechen.

Und was immer wieder angenehm überrascht, sind Servicebereitschaft, Flexibilität und Großzügigkeit, einschließlich eines Ouzo zur Begrüßung oder nach dem Mahl.

Welch deutschem Wirt fällt so etwas schon ein?

Für mich gibt es zwei einfache Wege, die Qualität einer griechischen Küche zu testen. Entweder bestelle ich die Vorspeisenplatte oder eine Moussaka, denn gerade diese Gerichte sagen viel über die Fähigkeiten und Kreativität des Küchenpersonals aus. Fällt das Ergebnis gut aus, komme ich wieder. Falls jedoch in der Speisekarte auch "Pizza und Pasta" oder typisch deutsche Gerichte angeboten werden, betrete ich das Restaurant erst gar nicht, denn dafür müsste ich keinen "Griechen" konsultieren - oder?

Griechische Vorspeisen und Salate sind so vielfältig, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann.

Bei den Hauptgerichten dominieren Fisch und

Meeresfrüchte sowie Geflügel, Rind- und Schweinefleisch, aber auch Lamm- und Ziegenfleisch sind sehr gefragt. Ferner Gemüse und Salate in reicher Auswahl. Das typisch griechische - oft noch warme - Weißbrot wird wie selbstverständlich gleich mit serviert - ungefragt und kostenlos, manchmal auch noch stilles Wasser!

Dazu bestellt man vielleicht einen Krug - von Udo Jürgens oft besungen - griechischen Rotwein und wo es passt, auch mal einen Weißwein oder geharzten Retsina.

Bei den Desserts wird es oft recht süß und danach das Tässchen Mokka ohne Zucker ist optimal.

Was mir bei meinen vielen Aufenthalten in Griechenland besonders gut gefällt, sind die kleinen Tavernen (Ταβέρνες) an den Landstraßen, mit ihrer einfachen und bodenständigen Küche. Dort wird - nicht nur für Fernfahrer - Lamm (gelegentlich auch Spanferkel) vom Spieß mit Senf und Tzatziki, Bauernsalat mit frischem Feta, Weißbrot und hausgemachter Joghurt mit viel Zucker oder Honig angeboten, mit dem herb-trockenen Retsina vom Fass. Rustikal und einfach, aber griechisch-himmlich-lecker!

Wer etwas anderes essen möchte, geht kurzerhand an den Tresen oder in die Küche und sucht sich das Passende aus. Anfangs störte mich das "lauwarme"

Servieren der Speisen, doch mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt.

Interessant finde ich die vielfältige Verwendung von teils wild wachsenden Kräutern, Gewürzen und Zutaten: Basilikum, Kapern, Koriander, Kreuzkümmel, Minze, Oregano, Petersilie, Salbei, Thymian und Zimt, sowie reichlich Knoblauch, Oliven (z. B. die Sorte Kalamon aus Kalamata), Paprika und Zwiebel.

Übrigens, die bei uns auf Tellern servierten Gerichte sind dort eher untypisch. In der Regel wird bei mehreren Personen in der Mitte des Tisches angerichtet und jeder bedient sich selbst, was ja eigentlich auch der deutschen Selbstbedienungs-Mentalität sehr entgegen käme.

Es ist aber nicht nur das Essen, was Griechenland so liebenswert macht. Wer an einem lauen Sommerabend über die Plaka - dem Altstadtviertel von Athen - bummelt oder Piräus, bzw. dem touristischen Yachthafen "Mikrolimano", einen Besuch abstattet, wer in "All inclusive-Hotels" auf den Inseln "kaserniert" ist, den empfangen oft die Klänge der Bouzoukis, Sirtaki tanzende Männer (oder auch Touristinnen) und der angenehm würzige Duft der griechischen Speisen, der durch Gassen und Lokale wabert. Viel Kultur, Sonne, Meer und die oft recht gelassene

Lebensart der Griechen machen einen Besuch des Landes so lohnend. Persönlich bevorzuge ich jedoch eher abgelegene Orte mit ihren ehrlichen Menschen, abseits von Touristentrubel und Beutelschneiderei.

Eile scheint dort ein Fremdwort zu sein und das griechische "αύριο, αύριο", das im Spanischen als "mañana, mañana" (besser morgen als heute) wohl bekannter ist, gilt auch dort als geflügeltes Wort.

So ist es tatsächlich, man lässt sich viel Zeit, und das nicht nur beim Essen.

Recht witzig finde ich allerdings die phantasievollen Bezeichnungen für Gerichte in größeren Restaurants; ich meine die so genannten "Hellas-Platten" (oder Teller). Ob nun der Name einer Stadt (Patras-Platte), einer Insel (Rhodos-Teller) oder einer griechischen Gottheit (Poseidon-Platte) verwendet wird, ist eigentlich völlig egal, denn es gibt dafür keine Regeln und eine "Akropolis-Platte" oder ein "Delphi-Teller" kann bei "A" oder "Ω" vollkommen unterschiedlich sein. Bei der Meerese Gott-Platte könnte man sich ja noch etwas mit Fisch vorstellen, oft stimmt aber auch das nicht und ein "Neptun-Teller" ist völlig daneben, denn der käme ja wohl aus Italien. Viele dieser Teller oder Platten kann man genau so gut als "Mixed Grill"

bezeichnen, denn sie bestehen überwiegend aus gegrilltem Fleisch (Gyros, Souvlaki, vielleicht sogar Leber, kleinen Steaks oder Fisch und Meeresfrüchten usw.), Kartoffeln oder Reis und Gemüse. Mit einem Klecks Tzatziki oder ähnlichen Dips und mehr oder weniger elegant drapiert; mit frischer Gurke, Tomate, eventuell einigen Zwiebelringen und Oliven.

Den Dip "Taramosalata" (Fischrogensalat) dabei als "Kaviarcreme" anzupreisen, ist auch ein bisschen überzogen und Gyros, Souvlaki oder Kontosouvli sind in Griechenland eher etwas für Imbiss-Stände, wie hier etwa Currywurst, Grillhähnchen oder der "Döner"; bei uns werden sie aber auch sehr oft in griechischen Restaurants angeboten.

Noch eine kurze Anmerkung: In fast allen griechischen Gerichten - außer Süßspeisen und vielleicht Suppen - spielt heimisches Olivenöl eine maßgebende Rolle. Leider wird jedoch in vielen Restaurants minderwertiges Öl verwendet. Besonders dort, wo eigentlich natives (erstes, kalt gepresstes) Olivenöl angesagt ist, also z. B. in Salaten oder kalten bzw. nur lauwarmen Gerichten. Im Mittelmeerraum werden - wie anderswo auch - für heiße Zubereitungen

raffinierte Öle verwendet, aber eben nur dafür! Wenn man nicht gerade Biertrinker ist, wäre auch beim Wein Aufmerksamkeit geboten. Man achte deshalb bei Besuchen des Landes - und auch in den griechischen Restaurants hierzulande - auf Qualität, denn schließlich bezahlt man ja dafür. Leider muss man bei uns in vielen griechischen Restaurants auch für das Tafelwasser zahlen. Es ist eben hier nicht alles so "sonnig" wie im Lande der Hellenen!.

Ein kleines Problem - besonders in ländlichen Gegenden - bleibt aber die griechische Schrift. Obwohl ich in der Schule auch das griechische Alphabet lernen musste, fällt es oft nicht leicht, handgeschriebene Speisekarten zu lesen. Aber wie gesagt, es ist nur ein kleines Problem, denn mit der Sprache selbst klappt es einigermaßen und das ist ja die Hauptsache.

Bei den Rezepten habe ich - soweit mir möglich - die griechische Benennung voran gestellt. Ach ja, und das hätte ich jetzt fast vergessen zu erwähnen: Das erste Kochbuch der Welt schrieb vermutlich ein Grieche in Syrakus auf Sizilien - Archestratos, schon 320 v. Chr.!

"Καλή όρεξη!"

Vorspeisen (Μεζέδες)

Kalt (κρύο), warm (ζεστό) oder gemischt (μικτός), ganz nach Geschmack, hat man beim "Griechen" eine Riesenauswahl und es gibt dort bestimmt keinen "Normteller". Manchmal findet man dafür auch die Bezeichnung "Ortef" (abgeleitet von ορεκτικό für Vorspeise) oder "Pikilia", die eigentlich zu jedem Hauptgericht gehört.

Mögliche Zutaten (kalt):

Tsatsiki (Zaziki)*
Fischrogencreme*
Knoblauchcreme*
Auberginencreme*
gefüllte Weinblätter* (mit Reis oder Hackfleisch)
marinierte Kalamaris
marinierte oder frittierte Champignons* (selten)
Hackbällchen
Oliven, Tomate, Gurke, Zwiebelringe
eingelegte oder rohe Peperoni (ggf. mit Feta gefüllt)
Feta-Würfel
Bohnensalat* (dicke Bohnen in Tomatensoße)
kurz gegartes, mariniertes Gemüse (eher selten)
marinierte Artischocke oder Pastete* (ebenfalls selten) und mehr ...

Mögliche Zutaten (warm):

frittierte Auberginenscheiben*
frittierte Zucchinischnitten*
kleine frittierte / gebackene Sardinen (selten)
frittierte Kalamarisringe oder -tuben*
gekochte / gebratene / frittierte Garnelen (eher selten)
mit Feta gefüllte Hackbällchen*
Gyros (selten) oder Souvlaki* (noch seltener)
frittierter Feta* (auch in Blätterteig, aber selten)
gebackene / frittierte Peperoni und mehr ...
* siehe Rezepte

Dazu wird immer frisches Weißbrot mit auf den Tisch gestellt!

Einige der hier aufgeführten Zutaten, wie etwa gefüllte Weinblätter oder Peperoni, werden in Griechenland auch gern - einzeln auf kleinen Tellern, ähnlich wie portugiesische Tapas - zum Ouzo oder Wein gereicht.

Χωριάτικη σαλάτα - griechischer Salat

Choriatiki (Landsalat) ist eine weitere beliebte Vorspeise und wird bei uns Bauernsalat genannt.

Dazu werden Gurken (mit Schale) in Scheiben geschnitten und Tomaten geviertelt, grüne oder rote (Spitz-) Paprika-Streifen und milde rote oder Gemüse-Zwiebelringe mit diesen vermischt und mit schwarzen Oliven sowie Feta-Käsewürfeln (ggf. noch mit etwas fein gehacktem Oregano, Petersilie und eingelegten Peperoni) garniert.

Guter Weinessig, natives Olivenöl, Salz und Pfeffer werden separat dazu gestellt und frisches Brot natürlich auch.

Dann kann sich jeder seinen Salat nach eigenem Geschmack würzen und so ist es auch in Griechenland durchaus üblich.

Τζατζίκι - Tsatsiki

Diese Creme (Κρέμα / Πάστα) ist zwar typisch griechisch, wird aber auch bei uns (als Zaziki) mittlerweile zu allem Möglichen gereicht und steht deshalb hier an erster Stelle. Dennoch finde ich, am besten schmeckt es noch zu Gyros, Souvlaki, gegrilltem Lammfleisch und ganz besonders zu frischem Weißbrot. Auch die beliebte Vorspeisenplatte (Μεζέζ) des "Griechen um die Ecke" wird damit "bereichert".

Man kennt diese Joghurtcreme oder -soße auch in den benachbarten Ländern Griechenlands, als Cacik, Tarator oder Taratoi, teilweise mit gehackten Nüssen, Mandeln oder Minze.

Meine mitgebrachte Rezeptur:

Eine Salatgurke (oder mehr) schälen, entkernen und auf einer Raffel (grobe Reibe) zerkleinern, kräftig salzen, durchmischen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. In einem Mörser wird etwas Salz, Pfeffer und reichlich Knoblauch (Menge nach Geschmack) zu einer Paste verrieben.

Wem Schafmilch-Joghurt zu penetrant ist und deutscher Fertig-Joghurt aus dem Supermarkt zu lappig, nimmt 2 oder mehr Gläser festen Kuhmilch-Joghurt vom "Griechen" und drückt die Molke in einem Tuch aus. Genau das machen wir dann auch mit der gesalzenen Gurke, vermischen Beides und geben die Knoblauchpaste dazu. Ein Schuss frisches natives Olivenöl - vielleicht sogar griechisches Öl aus Koroneiki- bzw. Anthinio-Oliven - eingerührt und unser Tsatsiki ist einsatzbereit.

Unwissende mischen auch noch Essig, frischen Dill (wohl wegen der Gurke?), Minze (dann heißt es aber: **Talatouri**), Petersilie - ja, sogar Ouzo - darunter.

Ταραμοσαλάτα - Taramosalata = Fischrogencreme

Diese Creme bzw. Paste wurde früher nur aus Karpfenrogen (Taramas) hergestellt, heute wird neben Karpfen der Rogen von Meeräsche, Hecht, Kabeljau (Dorsch), Hering und weiteren Fischen verwendet.

Für 4 Personen braucht man etwa 150 Gramm Rogen. Dazu 4 Scheiben trockenes (altbackenes) Weißbrot ohne Rinde oder 2 bis 3 weich gekochte Kartoffeln, den Saft von 2 Zitronen (und - je nach Geschmack - 1 geriebene Zwiebel, evtl. etwas fein gehackte Petersilie, 1 zerdrückte Knoblauchzehe) sowie reichlich natives Olivenöl.

Das Brot einweichen und gut ausdrücken. In einem Mixer den Rogen pürieren, das Brot (die Kartoffeln) und die anderen Zutaten bei laufendem Mixer zufügen, dann nach und nach Olivenöl zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Falls der Rogen zu hell oder grau ist und man die typisch rosa Farbe wünscht, verwendet man von vornherein rot gefärbten Seehasen- bzw. den teureren Forellenrogen oder notfalls ein paar Tropfen unbedenkliche rote Lebensmittelfarbe, z. B. Anthocyane - E163 (Fa. Wusitta).

Taramas aus Karpfenrogen gibt es auch fertig im Handel.

Μελιτζάνοσαλάτα - Melitzanosalata = Auberginencreme

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen, dann (für 4 Personen) ca. 500 Gramm gewaschene Auberginen so lange backen (ca. 1 Stunde), bis sie butterweich (aber nicht matschig) sind. 2 Knoblauchzehen mit etwas Salz fein Mörsern, die Auberginen aufschneiden und das weiche Fruchtfleisch heraus löffeln. In einer Schüssel Knoblauch- und Auberginenmus, je 1 Tomate und rote Zwiebel fein gewürfelt unter Zugabe von Pfeffer, Zitronensaft und bestem nativen Olivenöl gut verrühren und schließlich noch mit etwas gerebeltem Oregano und fein gehackter Petersilie abschmecken.

Σκορδαλιά - Skordalia = Knoblauchcreme

Für 4 Personen nimmt man etwa 250 Gramm weich gekochte Kartoffeln, die mit Pfeffer bestreut zu einem feinem Mus zerstampft werden.

In einem Mörser werden Knoblauchzehen (ca. 4 bzw. nach Geschmack) mit einer guten Prise Salz zerrieben und unter das Kartoffelmus gemischt. Unter stetem Rühren wird etwas Essig (1 bis 2 El.) und so lange bestes natives Olivenöl zugefügt, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Variation: Mancherorts werden auch noch zerstoßene Walnüsse oder Mandeln zugefügt.

Φέτα – Feta

Feta ist der bekannteste und beliebteste griechische Käse aus Schaf- und / oder Ziegenmilch. Der Name leitet sich vom italienischen "fetta" für "Scheibe" ab, weil er in Scheiben geschnitten in Salzlake reift und gelagert wird.

Seit einer EU-Verordnung vom Oktober 2002 darf nur noch Schaf- bzw. Ziegenmilch-Käse den Namen Feta tragen, der aus Griechenland stammt. Feta wird in Griechenland seit dem Altertum hergestellt, hat eine leicht bröckelige Konsistenz und einen recht intensiven Geschmack, der Fettgehalt (i.Tr.) beträgt zwischen 30 (light), 45 und 60 %.
Seine Beliebtheit führte in anderen Ländern dazu, diesen Salzlakenkäse aus kostengünstiger Kuhmilch herzustellen, allerdings nun nur noch unter Bezeichnungen wie Hirten- oder Balkankäse, Salatkäse nach griechische Art usw., aber auch Käse aus Schaf- oder Ziegenmilch darf sich nicht Feta nennen, wenn er nicht in Griechenland hergestellt wurde. Dort wiederum ist Kuhmilchkäse weniger üblich, denn die Rindviecher wollen nicht so recht in die sehr karstige Landschaft passen.

Die Verwendung von Feta ist natürlich in Griechenland besonders vielfältig.

Einige Beispiele:

- Chtipiti - pikant angemachter Feta
- Tirokafteri - angemachter Feta mit Peperoni, scharf
- Galotiri Kaftero - eine Feta-Joghurtcreme
- Tiropitakia - Feta im Blätterteig gebacken
- Mpougiourti - überbackener Feta
- Feta in Alufolie gegrillt
- Saganaki - in Sesam paniert und knusprig gebacken
- Melizanorolakia - Feta in Auberginenröllchen
- Bifteki me Feta - mit Feta gefülltes Hacksteak oder mit Feta gefüllte Hackbällchen
- Feta in Metaxasauce

Neben Feta gibt es - besonders auf den über 160 bewohnten Inseln (von rund 6.000) - viele weitere griechische Käsesorten (Τυριά), von denen aber nur wenige bei uns bekannt sind.

Eine kleine Auswahl:

- Chloro (Χλωρο / Santorin), Ziegenmilch
- Kasseri (Κασέρι / Thessalien), Schaf- und Ziegenmilch
- Kefalotyri (Κεφαλοτύρι / Kefalonia), Hartkäse / Schaf- und Ziegenmilch
- Manouri (Μάνουρι / Larisa), Frischkäse / Schaf- und Ziegenmilch
- Mizithra (Μυζήθρα / Kreta), Weichkäse / Ziegenmilch
- Graviera (Γραβιέρα), Hartkäse / Schafmilch - in ganz Griechenland sehr beliebt, ähnl. Greyerzer. Auf einigen Inseln wird dieser Käse auch aus Kuhmilch hergestellt
- Kalathaki Limnou (Καλαθάκι Λήμνου / Limnos), Schaf- und Ziegenmilch
- San Michali (Σαν Μιχάλη / Syros), Hartkäse aus Kuhmilch
- Metsovone (Μετσοβόνε), geräucherter Hartkäse aus Kuh- oder Mischmilch

Feta-Rezepte

Wie schon gesagt, Feta bietet sich für viele Zubereitungsarten an; ob frisch als Beilage, pikant angemacht, frittiert oder als Füllung, aber natürlich kann man für diese Rezepte auch den "nachgemachten Feta" aus Kuhmilch verwenden. Besser ist jedoch in jedem Fall das Original - aus Schaf- oder Ziegenmilch - mit dem unnachahmlichen Geschmack nachfolgender Vorspeisen. Salz wird übrigens kaum benötigt, Feta enthält genug davon.

Angemachter Feta:

Hier gibt es schier unzählige Rezepte und Variationen. Ob man nun Essig oder Zitronensaft, ob heiße Chili oder mildere Peperoni verwendet werden; mit oder ohne Knoblauch und ob Gewürze wie Basilikum, Oregano, Petersilie, Kapern oder meinetwegen auch Rosmarin hinzu kommen, bleibt jedem selbst überlassen.

Χτυπητή - Chtipiti = angemachter Feta

Tirosalata (Τυροσαλάτα) ist ein weiterer Name für diese Zubereitung, die aus mit nativem Olivenöl verrührtem Feta, Pfeffer und Zitronensaft besteht. Dabei ist die Konsistenz (und gelegentlich auch die Schärfe von grünen Peperoni) reine Geschmackssache.

Τυροκαφετή - Tirokafteri = pikant angemachter Feta

Im Prinzip ähnlich wie Chtipiti, durch Chili nur noch pikanter und zusätzlich mit Knoblauch. Auch dieser Dip ist oft auf der Vorspeisenplatte zu finden. Es macht eigentlich kaum Sinn hier Mengenangaben zu machen, aber als Ansatz eine Vorgabe (4 Personen): 300 g Feta, ca. 2-3 El. Joghurt und natives Olivenöl, 2 grüne Chili o. Kerne und gehackt, etwas gerebelter Oregano, 1 kleine Schalotte gewürfelt, 1-2 zerdrückte Knoblauchzehen und Pfeffer aus der Mühle in einen Mixer geben und alles zu einer Creme pürieren - fertig.

Γαλοτύρι - Galotiri = eine frische Feta-Joghurtcreme

Diese Creme ist durch den hohen Anteil an Sahnejoghurt (ca. 50 %) etwas dünnflüssiger und milder, ansonsten kann man - je nach Geschmack - Zutaten des Tirokafteri verwenden. Experimentieren Sie ruhig ein wenig!

Frittierter, gebackener / überbackener Feta:

Aufgrund seiner Textur eignet sich Feta hervorragend für diese Zubereitungen. Beim Kuhmilchkäse muss man beim Schneiden allerdings etwas vorsichtig vorgehen, damit der Käse nicht zerbröselt.

Eine nicht gerade griechische, aber sehr leckere Panade ist das japanische "Panko", das beim Frittieren eine besonders knusprige Kruste bildet. Probieren Sie es aus!

Τυροπιτάκια - Tiropitakia = Feta im Blätterteig gebacken

Für 2 Personen brauchen wir 100 g Feta und 100 g Frischkäse, gerebelten Oregano, frische Petersilie, etwas Butter und Blätter- oder Filoteig (TK).

Den Teig auftauen lassen und in 12-15 cm Quadrate teilen, zerbröselten Feta mit Frischkäse, 1 Tl. Oregano, 2 El. fein gehackter Petersilie (und ggf. etwas Pfeffer) gut vermischen. Butter in einer kleinen Pfanne zergehen lassen und beiseite stellen. Die Quadrate diagonal zur Hälfte mit einem EL. Käsemischung belegen und die andere Hälfte darüber schlagen, sodass ein Dreieck entsteht. Die offenen Seiten mit einer Gabel gut andrücken, die Teile mit der zerlassenen Butter einpinseln und mit der Gabel einmal oben einstechen. Bei 220 °C im vorgeheizten Backofen goldgelb (15-20 Minuten) backen.

Mein spezielles Rezept: Ich mische den Käse noch mit etwas gut gewürztem Blattspinat (Zwiebel, Knoblauch, Dill und Minze), der vorher in einer Pfanne mit etwas Butter kurz angeschwitzt wurde (dann heißt es: **Spanakopitakia**).

Μπουγιουρντί - Bougourdi = Käse mit Tomate und Chili

Für 2 Personen nehmen wir 200 g gewürfelte Feta und eine dickere Scheibe Gouda ebenfalls gewürfelt, 1 große Tomate abgezogen, entkernt und gewürfelt, 1 Zwiebel und 1 grüne Chilischote fein gehackt, Salz, Pfeffer und Olivenöl.

Tomate, Zwiebel und Chili gemischt, mit Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Salz gewürzt in ein gefettetes, feuerfestes Tonschälchen geben. Darüber kommen die Käsewürfel mit Olivenöl beträufelt.

Für etwa 25 Minuten in den 180 °C vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Σαγανάκι - Saganaki = in Sesam paniert und knusprig

Saganaki heißt "Pfännchen" und so wird auch zubereitet und serviert. Das können Muscheln (Mydia), Garnelen (Garides) oder eben Käse (nicht nur Feta) sein. Pro Person brauchen wir hier etwa 100 g Feta, aufgeschlagenes Ei, weiße Sesamsamen, Pfeffer aus der Mühle und etwas Olivenöl.

Den Feta der Länge nach vorsichtig halbieren, in Ei wenden und in den - mit Pfeffer gewürzten - Sesamsamen panieren. In den Pfännchen das Öl gut erhitzen und die Käsescheiben unter einmaligem Wenden knusprig backen.

Eine andere Methode: Das Überbacken im Ofen oder Grill, wobei oft noch Tomate, Peperoni, Muscheln oder Garnelen sowie Gewürze hinzu kommen und der Käse - dann natürlich ohne Sesam - zerbröckelt darüber gegeben wird.

Oder: Das Frittieren ganzer Käsescheiben oder -streifen, die mehliert in der Fritteuse knusprig ausgebacken werden.

Feta als Füllung:

Auch diese Variante der Feta-Verwendung ist sehr beliebt. Ob frische oder gegarte Peperoni, Zucchini und Aubergine oder Hackfleischzubereitungen gefüllt werden, ist nicht nur regional unterschiedlich, sondern auch die Zubereitung der Füllungen. Hier also nur zwei Beispiele.

Πολά μελιτζάνας - Melizanorolakia = Auberginenröllchen

Für 4 Personen 2 große längliche Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Bevor wir uns nun an die Rouladen machen, köcheln wir aber erst einmal die würzige Soße dazu.

In einer Pfanne 1 El. Olivenöl erhitzen, gewürfelte Zwiebel, zerkleinerte getrocknete Tomate und rote, grüne und gelbe Paprikawürfel andünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa eine viertel Stunde köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Die Soße zugedeckt beiseite stellen.

Den Feta zerkrümeln und mit Frischkäse, zerdrückten Knoblauchzehen und fein gehackten Kräutern (Basilikum und Petersilie) gut vermischen.

Nun die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, die Käsefüllung auf die Scheiben streichen, diese aufrollen und mit zwei Zahnstochern fixieren. In der vorher benutzten Pfanne noch einmal etwas Öl erhitzen und die Auberginenröllchen darin rundherum braun anbraten. Die kleinen Rouladen mit der Gemüsesoße übergießen und heiß servieren.

Κεφτεδάκια με τυρί - mit Feta gefüllte Frikadellen

Eigentlich wäre ja der Name "Burger mit Käse" (Μπιφτέκι με Τυρί oder Κεφτές με Φέτα) richtiger.

Aber trotzdem, hier die Zutaten für 4 Personen: 1 altbackenes Brötchen in lauwarmem Wasser eingeweicht. 500 g Rinderhackfleisch (oder vom Lamm, je nach Gusto), 1 Zwiebel fein gewürfelt, 4 El. fein gehackte Petersilie, 1 Tl. gerebelter Oregano, je 1 Prise Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Salz sowie 2 aufgeschlagene Eier in einer Schüssel gut vermengen. Das Brötchen gut ausdrücken und in die Fleischmasse einarbeiten, dann die Masse in 8 Portionen aufteilen.

150 g Feta in 8 Würfel schneiden, je eine Fleischportion flach drücken, einen Käsewürfel in die Mitte legen und die Ränder darüber fest andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Biftéki von allen Seiten kross fertig braten.

Für kleine Hackbällchen die Masse und den Feta in 16 Portionen aufteilen und entsprechend weiter verfahren.

Vorspeisen und Zwischengerichte

Auch die nun folgenden Rezepte bereichern das Vorspeisenangebot der griechischen Küche, sind manchmal aber auch Beilagen zu anderen Gerichten bzw. gern gesehene Häppchen oder sympathische Begleiter zum Ouzo, Tsikoudia oder auch Metaxa.

Frittierte (τηγανητό) Auberginen- oder Zucchini-scheiben

500 g Auberginen oder Zucchini sollten für 4 Personen reichen, denn diese Zubereitung ist relativ kalorienreich. Dazu benötigen wir noch einen dünnen Ausbackteig (siehe Kapitel > Teigarten > Beignetteige).

Das gewaschene Gemüse (mit oder ohne Schale) wird in dünne Scheiben geschnitten, die kurz in den Teig getaucht, anschließend portionsweise in einer Pfanne oder Fritteuse in raffiniertem (!) Olivenöl frittiert (1 bis 2 Minuten auf jeder Seite) und auf Küchenkrepp entfettet werden.

Dazu passt eigentlich immer Tsatsiki, siehe Rezept.

Frittierte Calamari, Garnelen oder Zwiebelringe

Diese leckeren Beilagen werden ebenfalls wie oben beschrieben zubereitet. Für frittierte Zwiebelringe verwendet man am besten mittlere bis große Gemüsezwiebeln, die in ca. 5 mm breite Scheiben geschnitten und diese dann in Ringe zerteilt werden. Zwiebelringe werden oft auch mit Calamari-Ringen gemischt serviert.

Μύκητες τηγανητά - frittierte Champignons

Grundsätzlich gibt es zwei Wege, die Pilze zu bereiten; in einem Backteig oder paniert, wobei man darauf achten sollte, dass die Pilze möglichst klein und noch geschlossen sind. Wir wollen panierte Pilze frittieren (wer Backteig verwenden möchte, nimmt das Rezept unter dem Kapitel > Teigarten > Beignetteige) und deshalb füllen wir eine Fritteuse mit Sonnenblumenöl und stellen die Temperatur auf 170 °C ein. Man rechnet für 4 Personen etwa 500 g frische Champignons. Dann benötigen wir je eine Schüssel mit Mehl, 2 aufgeschlagenen Eiern und mit fein zerbröseltem Panko, das mit etwas Salz und Pfeffer vermischt wurde (Semmelbrösel gehen natürlich auch). Die trocken geputzten Pilze (ggf. die Stiele etwas kürzen) in Mehl wälzen, anschließend in Ei und dann in Panko. Die Champignons portionsweise in der Fritteuse ca. 5 Minuten goldgelb backen und kurz auf Küchenpapier entfetten. Dazu passt hervorragend eine Skordalia, siehe Rezept.

Γίγαντες πλακί - Gigantes Plaki = dicke weiße Bohnen

Diese Vorspeise wird kalt oder als kleines Gericht auch warm serviert und reicht etwa für 4 bis 6 Portionen.

500 g weiße, dicke Bohnen werden über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag wird das Wasser abgegossen und durch neues unter Zugabe von einer gewürfelten Karotte, einigen Sellerieblättern, Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt ersetzt und so lange gekocht, bis die Bohnen weich sind.

Das Kochwasser abgießen, das Lorbeerblatt entfernen und den Rest in eine feuerfeste Form geben.

In einer Pfanne 250 ml Olivenöl erhitzen, 1 große gewürfelte Gemüsezwiebel und 6 klein gehackte Knoblauchzehen darin anbraten, dann 500 g pürierte Dosentomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und vom Herd nehmen. ½ Bund Petersilie fein hacken und mit 1 TL Oregano in die Soße einrühren und über die Bohnen gießen. Darauf kommen ein paar frische Tomatenscheiben mit Olivenöl beträufelt. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C in ca. 1 bis 1½ Stunden fertig garen.

Πατέ αγκινάρες - Anginaropita = Artischocken-Pastete

Für 4 Personen benötigen wir etwa 6 Artischocken, den Saft von 1 Zitrone, je 1 Bund Dill und Frühlingszwiebeln, 100 g geriebenen Käse (z. B. Graviera oder Greyerzer), 3 Eier, 125 ml Milch, Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle sowie Blätter- oder Filoteig, Olivenöl und letztendlich 1 Eigelb zum Bestreichen.

Die äußeren Blätter der Artischocken großzügig entfernen und die Spitzen der übrigen Blätter bis auf den fleischigen Ansatz abschneiden. Das "Heu" im Inneren mit einem Löffel ausschaben, die Stiele abschneiden und die Unterseiten der Böden dünn schälen.

Artischocken kurz abspülen, achteln und in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen. Den Dill grob hacken und mit 1 Tl. Salz und den zerteilten Artischocken in einen Topf geben, dann so viel von dem Zitronenwasser zufügen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist. Bei geringer Hitze die Artischocken in ca. 25 Minuten bei offenem Deckel garen, bis das Wasser nahezu verkocht ist.

Frühlingszwiebeln putzen und weiße / hellgrüne Teile in Ringe schneiden, die Zwiebelringe in etwas Öl kurz anbraten, die abgetropften Artischocken dazu geben und beiseite stellen. In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen, den Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und eine Backform (28 cm Ø) mit Öl einfetten. Eine Lage Blätterteig mit Öl einpinseln und in die Form legen. Die Artischocken mit den Zwiebeln darin verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, die Ei-Mischung darüber gießen und den überstehenden Blätterteig darauf klappen. Den restlichen Blätterteig ebenfalls mit Öl bepinseln, auf die Artischocken legen und den Rand unter die Pastete schieben.

Zum Schluss das Eigelb mit etwas Öl verrühren, die Pastete damit bestreichen und im Ofen auf der mittleren Schiene backen, bis der Blätterteig goldgelb geworden ist.

Καλαμάρι σαλάτα - Marinierte Calamari

Für 4 Portionen verwenden wir etwa 8 kleine küchenfertige** Kalmare (Tintenfische, frisch oder TK), ferner 2 Tl. geriebener Ingwer, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, ½ Tl. Cayenne oder schwarzen Pfeffer, 1 El. frischer Koriander, fein gehackt (ggf. Petersilie), ½ Tl. 5-Gewürzpulver***, ¼ l Tomatensaft, 2 El. Olivenöl sowie kleine Gemüsewürfel aus Karotten, Sellerie, Broccoli- oder Blumenkohlröschen und für das Dressing: 100 ml Olivenöl, 2 El. Rotweinessig, 2 Tl. Zucker und frischen Zitronensaft.

Die Tuben der küchenfertigen (aufgetauten) Tintenfische in Ringe schneiden und die großen Tentakel in kleine Stücke, die kleinen Tentakel am Kopf zusammen lassen.

Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen, dann die Kalmarteile 2 Minuten unter Wenden braten, heraus nehmen. Ingwer, Gewürzpulver und Knoblauch mit dem Gemüse in die Pfanne geben, kurz andünsten, mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Tomatensaft zugießen, mit Pfeffer und Zucker (ggf. etwas Salz) würzen und weitere 3 Minuten köcheln. Zum Schluss Zitronensaft, Koriander (Petersilie) und Kalmarteile begeben. Warm oder kalt mit frischem Brot servieren.

Ντολμαδάκια - Dolmadakia = gefüllte Weinblätter

sind in ganz Griechenland bekannt und auch bei uns beliebt, zumal es - kalt oder warm – 2 Zubereitungen gibt; das Original, die vegetarische Version mit Reisfüllung und eine Zubereitung mit Lammhackfleisch. Eine dritte Variante und etwas unbekannter sind mit roten Linsen gefüllte Weinblätter, probieren Sie es einmal aus. Die zu verwendenden Weinblätter (Ντολμάδες - Dolmades) sind als Konserve im gut sortierten Handel erhältlich.

Die Rezepte sind für 20-30 Stück, je nach Blattgröße der Weinblätter in Salzlake. Dazu kommt der Saft einer Zitrone und Olivenöl zum Anbraten und für den Topf.

Die kochend abgebrühten Weinblätter trocken tupfen, von den Stielen befreien und auf einem Tuch mit der glatten Seite nach unten ausbreiten.

Dolmades - das Original mit Reis

Die Reisfüllung: In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, 2 fein gehackte Zwiebeln, je 2 El. Pinienkerne und Korinthen mit 200 g Patna-Reis andünsten, je eine Prise Piment, Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Salz zufügen, 375 ml Wasser angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln. Je 4 El. fein gehackte Petersilie und Dill sowie 1 Tl. gehackte Minze unter den Reis mischen und abkühlen lassen.

Weitere Zubereitung siehe #, weiter unten.

Dolmades - mit Lammhackfleisch

Die Farce: 1 große Zwiebel, je 1 Zweig Minze und Dill fein hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel und 1 zerkleinerte Knoblauchzehe andünsten, 250 g mageres Lammhackfleisch, Minze, Dill und je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker sowie 1 zerstoßenes Pimentkorn nach Geschmack hinzufügen, kurz anbraten, nochmals abschmecken und erkalten lassen.

Weitere Zubereitung siehe #, weiter unten.

Dolmades - mit roten Linsen

1 Möhre schälen und fein würfeln, 2 Lauchzwiebeln putzen und waschen, hellgrüne und weiße Teile in Ringe schneiden. Beides in einem Topf mit 1 El. Öl glasig braten, 150 g rote Linsen mit ½ Tl. Zimtpulver, je 1 Msp. Ingwer-, Nelken- und Korianderpulver hinzufügen und mit ¼ l Gemüsebrühe aufgießen. 2 El. Korinthen unter heißem Wasser waschen, abtropfen lassen und mitköcheln bis die Flüssigkeit fast völlig aufgesogen ist. 1 El. fein gehackte Petersilie und 1 Tl. gehackte Minze hinzufügen, ggf. mit einer Prise Salz abschmecken, den Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Einen flachen Topf mit breitem Boden mit Olivenöl auspinseln und eine Lage Weinblätter auf den Boden legen. Den vorgegarten Reis (bzw. die kalte Farce oder Linsenfüllung) auf den ausgebreiteten Blättern verteilen, diese wie kleine Rouladen zusammen rollen und dicht nebeneinander, ggf. auch übereinander, in den Topf legen. Zum Schluss mit einer Lage Blätter und einem umgekehrten Teller bedecken bzw. beschweren, heißes Wasser mit dem Zitronensaft und etwas Öl hinzufügen bis alles gerade bedeckt ist und bei geringer Hitze eine Stunde garen. Danach heraus nehmen und abkühlen lassen. Den Kochsud für nachfolgende Soße verwenden.

Σάλτσα λεμόνι - Zitronensoße

Sie empfiehlt sich für alle drei Zubereitungen und dafür benötigen wir 2 Eier, Saft einer Zitrone, etwas Zucker und eine Prise Salz. Die Eier mit Zucker, Salz und dem Zitronensaft innig verquirlen, unter ständigem Rühren in den Kochsud geben und den so lange weiter köcheln, bis er dicklich wird. Dann die gefüllten Weinblätter damit übergießen, servieren und frisches Brot dazu stellen.

Σουβλάκι - Souvlaki

ist bei den Griechen ein beliebter Snack, bedeutet "Spießchen" und ist uns auch als Schaschlik (wird aber meist in Soße zubereitet), Şiş Kebap oder Ražnjići bekannt. Für 16 Spießchen brauchen wir ca. 500 g Schweinefleisch* aus dem Nacken, 1 Knoblauchzehe, 1 Tl. gerebelten Oregano, Salz, Pfeffer und den Saft 1 Zitrone sowie Olivenöl.

Die Holzspießchen legen wir in kaltes Wasser, spülen das Fleisch kurz ab, tupfen es trocken und zerteilen es in kleine Würfel. Die Knoblauchzehe zerdrücken und mit 4 El. Öl, dem Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren, dann mit den Fleischwürfeln gut vermischen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren.

Danach das Fleisch trocken tupfen und auf jeden Holzspieß etwa 8 Fleischwürfel ziehen. Am besten - und so ist es in Griechenland üblich - eignet sich ein Holzkohlegrill, auf dem die Souvlaki auf jeder Seite etwa 2-3 Minuten gegrillt werden. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle werden sie dann mit einem Zitronenschnitt und frischem Brot serviert.

* **Souvlaki** wird mancherorts auch aus Geflügel- oder Lammfleisch zubereitet. Mit Salat und Knoblauch-Dip im Fladenbrot oder als Tellergericht sind diese "Spießchen" eine willkommene Zwischenmahlzeit. Der große Spieß-Bruder des Souvlaki nennt sich **Kontosouvlí (Κοντοσουβλί)**.

** **Wenn die Kalmare (bzw. Sepien) nicht küchenfertig sind, geht man wie folgt vor:** Zuerst unter fließend kaltem Wasser die Haut abziehen und den Gladius (bzw. Schulp) aus dem Körperbeutel entfernen und ihn von innen ebenfalls säubern. Die Fangarme (Tentakel) mit einem scharfen Messer knapp über den Augen so vom Kopf trennen, dass sie verbunden bleiben. Die Arme in der Mitte fassen und mit dem Zeigefinger den harten Schnabel von unten heraus drücken. Die einzelnen Teile mit Küchenpapier trocken tupfen.

Kalmare und **Sepien** sind zwei unterschiedliche Arten der zehnnarmigen Kopffüßler. Kalmare sind schlank, schnelle Schwimmer und leben im offenen Meer; Sepien sind eher rundlich, haben kürzere Tentakel und leben überwiegend am Meeresgrund.

*** **5-Gewürzpulver** ist zwar eine chinesische Würze, bringt aber einen interessanten Geschmack in das Gericht.

Rezepte mit Meeresfrüchten

Bei den schier endlos langen Küsten des Landes und im Besonderen der Inseln, ist es fast selbstverständlich, dass Gerichte mit Meeresfrüchten und Fischen auf den Speisekarten fast immer oben an stehen, speziell natürlich in den küstennahen Regionen. Fangen wir also bei den Muscheln an.

Μύδια ψημένα - gebackene Muscheln

Diese traditionelle Zubereitung kann auf zweierlei Art erfolgen; entweder man verwendet fertig ausgelöstes Muschelfleisch als TK-Ware und lässt es auftauen oder eben frische Muscheln.

Frische Pfahlmuscheln (Miesmuscheln) müssen vorher gereinigt (die meisten Fischhändler verkaufen frische Muscheln schon küchenfertig) und vorgegart werden. Bereits geöffnete Muscheln entfernen, bei wenig geöffneten Muscheln durch leichtes Klopfen prüfen, ob sie sich schließen. Wenn nicht, "entsorgen". In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Muscheln ca. 6 Minuten garen. Danach abkühlen lassen und noch immer geschlossene Muscheln ebenfalls entfernen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Pro Person benötigen wir etwa 1 kg frische Muscheln oder 150 g küchenfertiges Muschelfleisch. Muschel-Alternativen - wenn auch teurer - wären die kleineren aromatischen Bouchotmuscheln aus der Bretagne, Greenshells aus Neuseeland oder Kammmuscheln (ähnl. Jakobsmuscheln) aus den USA. So viel also zur Vorarbeit.

Nun brauchen wir nur noch Mehl, das mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt wurde sowie einen Backteig und reichlich Öl zum Frittieren. Für den Backteig, siehe unter Kapitel Teigarten > Beignetteige. Dann füllen wir nach Anweisung eine Fritteuse mit Sonnenblumenöl und stellen die Temperatur auf 170 °C (oder benutzen eine Pfanne mit hohem Rand).

Das Muschelfleisch wird kurz mehliert, in den Backteig getaucht und goldgelb frittiert. Noch warm auf knackigem Salat angerichtet, mit einer Skordalia (siehe Rezept) und frischem Brot serviert - ein Genuss!

Μύδια σε ζωμό κρασιού - Muscheln im Weinsud

Zutaten für 4 Personen: 2 kg küchenfertige Miesmuscheln, 1 Zwiebel, 2 Bio-Zitronen, ¼ l trockener Weißwein, 1 Tl. Fenchelsamen, 1 Lorbeerblatt, 1 Tl. schwarze Pfefferkörner, 2 Eier, Salz und Olivenöl

Die Muscheln waschen und wenn nicht küchenfertig, gut abbürsten. Alle geöffneten Muscheln, die sich auch auf Fingerdruck nicht schließen, wegwerfen. Für den Kochsud die Zwiebel pellen und grob hacken. Von ½ Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zwiebel, Weißwein, ⅛ l Wasser, 1 El. Olivenöl, Zitronensaft und -schale, Gewürze und knapp ½ Tl. Salz offen etwa 5 Minuten kochen. Die Muscheln darin zugedeckt etwa 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen, dann heraus heben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, ebenfalls wegwerfen. Die anderen auf tiefe Teller verteilen und warm halten.

Und nun die Besonderheit (Avgolemono - mit Ei und Zitrone): Die restlichen Zitronenhälften auspressen, die Eier mit dem Saft verquirlen und in den heißen Muschelsud schlagen. Erhitzen - aber nicht kochen - bis die Sauce gebunden ist, dann über die Muscheln gießen. Dazu gehört frisches Weißbrot.

Μεγάλες γαρίδες ψητά - Riesengarnelen gegrillt

Dies Rezept ist nun ausgesprochen unkompliziert. Pro Person rechnet man - je nach Größe - 3 bis 6 frische Garnelen (in der Schale). Dazu Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone und ein wenig Schnittlauch, mehr nicht.

Die Garnelen unter kaltem Wasser reinigen und trocken tupfen. In einer Schüssel fein gehackten Knoblauch mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen und die Garnelen ein paar Stunden darin marinieren. Den Grill anheizen (am besten einen Holzkohlegrill), die Garnelen mit der Marinade einpinseln und auf jeder Seite bei guter Hitze etwa 3 Minuten grillen.

Die Garnelen noch mit etwas Öl beträufeln, mit Schnittlauchröllchen bestreuen (s. Foto) und mit Zitronenschnitzen servieren. Auch hier empfiehlt sich frisches Brot und die Skordalia als Dip. Ja, das war's!

Καλαμαράκια γεμιστά - gefüllte Tintenfische

Für die Vorbereitung, siehe auch unter "Marinierte Calamari", Seite 4 > weitere Rezepte.
Für 4 Portionen verwenden wir etwa 8 küchenfertige Kalmare (ca. 800 g Tintenfische, frisch oder TK). Ferner 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Dose geschälte Tomaten (240 g), ¼ l trockener Weißwein, 80 g Patna-Reis, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, ¼ Tl. gemahlener Zimt, 1 Messerspitze gemahlener Piment, 2 Zweige frische Minze, 1 Tl. Honig, ½ Bund glatte Petersilie, ½ Bund frischen Dill, 4 El. Pinienkerne, 3 El. Korinthen, Salz und Olivenöl,

Die Tentakel (Fangarme) abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und die weißen und hellgrünen Teile würfeln. 3 El. Öl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln darin glasig andünsten. Pinienkerne, Korinthen und Reis hinzufügen, kurz mitdünsten, dann so viel Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Eine Prise Salz, Pfeffer und die anderen Gewürze unterrühren, die Minze waschen, trocken schütteln und fein gehackt ebenfalls in den Topf geben. Den Reis aufkochen und zugedeckt bei sanfter Hitze etwa 10 Minuten vorgaren, dann abkühlen lassen.

Die Tintenfischtuben mit dem Reis füllen und die Enden mit Zahnstochern verschließen. 4 El. Öl erhitzen und die andere Hälfte der Zwiebeln mit den zerkleinerten Tentakeln nur eine Minute dünsten, die Tomaten zerkleinern, mit Saft und Wein dazu geben und aufkochen. Die Soße mit Honig, Pfeffer und Salz abschmecken, die gefüllten Tuben dazu geben und zugedeckt bei sanfter Hitze 45 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Petersilie und den Dill waschen, hacken und zur Soße geben. Das Gericht mit frischem Brot zum Tunken der Soße servieren. Ich sage nur: Lecker!

Γαρίδες με φέτα - Garnelen mit Schafkäse

Diese leckere Vorspeise kommt in Portionsförmchen oder kleinen Pfännchen (siehe auch Feta-Rezepte > Saganaki) gebacken auf den Tisch.

Zutaten für 4 Portionen: ca. 400 g küchenfertige bzw. blanchierte Garnelen, 4 Schalotten, 4 Tomaten, 2 milde Peperoni, ¼ l trockener Weißwein, 150 g Feta, 2 Lorbeerblätter, Butter, Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Tomaten heiß überbrühen, die Stielansätze entfernen, häuten und klein würfeln. Die Peperoni halbieren, die Stiele und Kerne entfernen, gründlich ausspülen und in dünne Streifen schneiden. In einer Kasserolle etwa 30 g Butter erhitzen, die Tomaten mit den gehackten Schalotten und den Peperonistreifen darin andünsten. Den Weißwein und die Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Die Garnelen abspülen und gut abtropfen lassen, unter die Zutaten in der Kasserolle mischen.

4 feuerfeste Förmchen oder Pfännchen ausfetten, die Garnelen-Gemüse-Mischung in die Förmchen bzw. Pfännchen verteilen, auf jedes etwas von dem Feta bröckeln und ein paar Butterflöckchen darauf setzen. Die Portionen im Backofen bei 200 °C in etwa 25 Minuten goldgelb überbacken und mit frischem Weißbrot servieren.

Weitere Rezepte mit Meeresfrüchten

Als Meeresfrüchte bezeichnet man allgemein alle essbaren, wirbellosen Meerestiere. Bisher hatten wir es mit Muscheln, Garnelen und Kalmaren zu tun, den Zehnarmigen aus der Familie der Kopffüßler. Die größeren Mitglieder der Familie sind die achtarmigen Kraken, deswegen griechisch Oktopus (Χταπόδι oder span. / ital. Pulpo) genannt. Sie haben kräftige Fangarme - nur sie werden hier verwendet - und benötigen eine längere Garzeit als die schlanken "Calamari".

Manch einer hat vielleicht im Urlaub schon einmal zugesehen, als ein griechischer Fischer so ein armes Kerlchen auf einem Stein oder an der Hafenkaimauer im wahrsten Sinne des Wortes windelweich schlug.

Kulinarisch sind Kraken besonders in den Mittelmeerländern beliebt und deshalb hier auch noch drei Kraken-Rezepte für jeweils 4 Personen.

Vorbereitung für alle Rezepte, wenn der Oktopus nicht schon küchenfertig (evtl. als TK) eingekauft wurde:

Den Oktopus abspülen, den Kopf zwischen dem kleinen Sack und den Tentakeln entfernen. Die Haut vom Säckchen abziehen, es umstülpen und - falls noch nicht erfolgt - die Innereien entfernen, dann ausspülen. Den dunklen Teil (schnabelähnliches Maul) zwischen den Tentakeln von hinten heraus drücken und mit der abgezogenen Haut und den Innereien entsorgen.

TK-Ware vollständig auftauen lassen und ggf. wie oben verfahren.

Vor der weiteren Verwendung muss man das Fleisch nicht mürbe klopfen, das habe ich zumindest bei TK-Ware festgestellt. Vermutlich führt das Schockfrostern zum gleichen Ergebnis.

Χταπόδι με σπανάκι - Oktopus mit Spinat

800 g küchenfertiger Oktopus, 200 g weiße Zwiebeln, 1 Dose geschälte Tomaten (240 g), 200 g frischer Spinat, 1 Bund Dill, 200 ml trockener Rotwein, 1 El. Tomatenmark, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz und Olivenöl.

Nicht unbedingt griechisch - schmeckt aber besser - ist die Zubereitung mit Baby Pak Choi statt Spinat.

In einer großen (beschichteten) Pfanne 2 El. Olivenöl stark erhitzen. Den Oktopus ausgebreitet hinein legen, mit Salz bestreuen und unter Wenden 15 Minuten im eigenen Saft schmoren (dabei wird er rot), dann lauwarm abspülen und abtropfen lassen. Von den Armen mit einem Küchentuch vorsichtig die Haut abreiben ohne die Saugnäpfe zu beschädigen, dann in mundgerechte Stücke schneiden #.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen, würfeln und dabei den Saft auffangen. Den Spinat waschen, putzen und grob hacken. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Das Tomatenmark mit ¼ l Wasser verrühren. 4 El. Olivenöl in einem Topf gut erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten, dann die Oktopusstücke untermengen und 1 Minute unter Wenden mitbraten. Den Wein, Tomatensaft und das aufgelöste Tomatenmark unterrühren, salzen und pfeffern. Tomaten, Spinat und Dill darauf geben und alles zugedeckt ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze garen.

Mit einem Zahnstocher prüft man am besten durch Einstechen den Garzustand an den Arnteilen, ggf. weiter köcheln.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Brot servieren.

Χταπόδι με χυλοπίτες - Oktopus mit Nudeln

Oktopus (800 g) wie im vorigen Rezept bis # beschrieben vorbereiten.

2 rote Zwiebeln würfeln. 1 kleine Dose geschälte Tomaten abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und die Tomaten zerkleinern. 2 El. Tomatenmark in ¼ l Wasser glatt rühren. Zwiebeln und Oktopusteile in 4 El. Olivenöl 3 Minuten braten. 200 ml Rotwein, Tomaten, Tomatensaft und angerührtes Tomatenmark, Salz und Pfeffer mit 1 Lorbeerblatt einrühren.

Zugedeckt 1 Stunde bei schwacher Hitze garen. 250 g Kritharaki oder Makkaroni am Schluss 15 Minuten mitgaren und ggf. etwas heißes Wasser aufgießen.

Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Manche Erdenbürger aromatisieren das Gericht noch mit einem Schuss Ouzo und reichen einen bunten Salat dazu.

Χταπόδι σαλάτα - Oktopus-Salat

Oktopus (800 g) wie im ersten Rezept bis # beschrieben vorbereiten, aber die Arme ggf. in dünnere Scheiben schneiden.

Eine Alternative, siehe Tipp.

Wir brauchen: 1 Lorbeerblatt, 2 Zweige Petersilie, 1 grob gehackte Knoblauchzehe, je eine kleine entkernte, grob gehackte frische rote und grüne Chili, den Saft von 1 bis 2 Limetten, natives Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Oktopus darin mit dem Lorbeerblatt in etwa 1 Stunde bei milder Hitze garen. Er ist gar, wenn man mit einem Zahnstocher das Fleisch leicht einstechen kann. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Lorbeerblatt entfernen und den Oktopus im Kochwasser (!) abkühlen lassen.

Das zerkleinerte Fleisch in eine Schüssel geben. die etwas zerkleinerte Petersilie, den Knoblauch und Chili mit 6 El. Olivenöl, dem Limettensaft, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle in einem Mixer zu einem Dressing verarbeiten und dieses über die Oktopusstücke geben, dann den Salat noch warm mit Brot servieren.

Tipp: Wenn man die vorher gekochten Arme ganz lässt und sie mit einer Öl-Knoblauchmischung einpinselt, eignen sie sich auch hervorragend zum kurzen Grillen auf einem Holzkohlegrill.

Rezepte mit Fisch

Die beliebtesten Fischgerichte sind in Griechenland recht einfach: Frischer Fisch - egal ob groß oder klein, Sardine oder Schwertfisch - wird ausgenommen, gesäubert und leicht gewürzt, entweder in reichlich Olivenöl (man verwendet dazu raffiniertes Öl!) gebraten oder auf einem Grill gegart, mit **"Pommes der griechischen Art"** und einem Salat serviert. Dazu ein Schüsselchen mit einem Gemisch aus Zitronensaft, bestem (nativen) Olivenöl und etwas Salz.

Den bisher leckersten Fisch habe ich auf der Insel Skiathos bekommen. Die gegrillte Meerbrasse wurde auf einem glühend heißen Ziegel und Pergamentpapier mit dem oben genannten Schüsselchen und frisch gebackenem Weißbrot serviert. Dazu ein roter (ja, ja!) Nemea Boutari - einfach und köstlich!

Τσιπούρα από το φούρνο - Dorade aus dem Backofen

Dorade oder Meerbrasse - beliebter Speisefisch aus dem Mittelmeer - wird hier im Backofen gegart, eine weitere griechisch-köstliche Art der Zubereitung.

Für Vier benötigen wir gleich zwei küchenfertige Doraden à 300 bis 400 g, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Dose geschälte Tomaten (240 g), 1 Bund glatte Petersilie, 2-3 Knoblauchzehen, 100 g schwarze Kalamata-Oliven, 2 Zweige frischer Rosmarin, Saft einer Zitrone, 50 g Feta, ½ l trockener Weißwein, Semmelbrösel, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz und Olivenöl.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Fische innen und außen gut abspülen und trocken tupfen. Auf jeder Seite die Haut an der dicksten Stelle zweimal schräg mit einem scharfen Messer einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und die Rosmarinzwige in die Bauchöffnungen stecken, dann die Fische in die Fettpfanne des Backofens legen.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und würfeln, die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 3 El. Olivenöl in einer größeren Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anbraten, den Knoblauch fein gehackt dazu geben, dann die Tomaten, Petersilie und Oliven zufügen und unter Rühren 2 Minuten andünsten. Den Wein angießen, die Soße kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf den Fischen verteilen, die Soße dazu gießen. Schließlich die Semmelbrösel darüber streuen und alles mit Olivenöl beträufeln.

Die Fische in der Ofenmitte 15 Minuten backen. Den Feta mit einer Gabel grob zerbröseln, auf die Fische streuen und weitere 10 Minuten backen.

Dazu wird frisches Weißbrot und ein guter Wein serviert.

Ψητά τσιπούρας - gegrillte Dorade

Pro Portion rechnen wir eine kleine küchenfertige Dorade (ca. 250-300 g), die genau so vorbereitet wird wie oben. In die Bauchhöhlen legen wir zusätzlich noch Zitronenstücke (Bio). Die wichtigen seitlichen Einschnitte fördern das schnellere Garen der Fische auf dem Grill, der - wie üblich - mit Holzkohle beheizt wird. Das Grillgitter und die Fische sollten gut mit Öl benetzt sein um ein Anbrennen der Haut zu vermeiden. Maximal 3 Minuten pro Seite sind angesagt und bitte, den Fisch zwischendurch nicht bewegen!

Makrelen und größere Sardinen eignen sich genau so gut zum Grillen!

Σαρδέλες σε λάδι, ψητό - gebratene Ölsardinen

Ein ganz verrücktes Rezept hatten die zwei Fischer Θωμάς (Thomas) und Αλέξανδρος (ich sollte ihn "Alex" nennen) parat, mit denen ich zum Fischen aufs Meer hinaus gefahren war. Sie kramten 4 Dosen Ölsardinen hervor, als Semmelbrösel klopften sie altes Brot, das sie wohl auch zum Fischen brauchten, mit einem Hammer klein, Butter hatten sie noch im Schapp, eine große Gemüsezwiebel fand sich auch, Weißbrot und eine Flasche Demestica sei sowieso immer vorhanden, sagten sie. Dann brauchten sie noch eine große Pfanne, etwas Küchenpapier und in der Tat, reichlich frische Luft!

Thomas öffnete die 4 Dosen, kippte erst einmal das Öl in eine kleine Schüssel und reichte sie "Alex", der gerade das Brot brach und neben die Schüssel legte. Thomas hob vorsichtig die Sardinen aus den Dosen, damit sie nicht zerbrachen und tupfte sie mit dem Papier trocken. Er rollte sie genau so vorsichtig in den gehämmerten Semmelbröseln, "Alex" schnitt derweil die große Zwiebel in dünne Ringe und zündete den Gasherd an.

Dann stellte Thomas die Pfanne aufs Feuer und gab Butter hinein. Als sie zu bräunen begann, legte er die Sardinen dazu und briet sie von beiden Seiten bei großer Hitze in wenigen Minuten knusprig braun. Es roch in der engen Kombüse wirklich recht penetrant nach Fisch!

Er nahm die Pfanne vom Feuer und stellte sie zwischen uns auf den wackligen Klapp Tisch, streute eine Prise Salz über die Sardinen und legte die Zwiebelringe andachtsvoll obenauf.

Endlich begannen wir aus der Pfanne zu essen. Dabei tauchten wir das Weißbrot kurz in das Öl, weil die Sardinen allein etwas trocken waren und stießen mit dem Wein an: "Καλή όρεξη, στην υγειά μας για τα ψάρια!", lachte der fast zahnlose Thomas und erzählte, dass sie normalerweise die Sardinen direkt aus den Dosen essen.

Ich fand die Idee mit den gebratenen Ölsardinen gar nicht schlecht und geschmeckt haben sie auch. Der kräftige Schluck "Souma" danach allerdings weniger! Trotzdem, auf einem Fischkutter Dosenfisch zu essen, war schon irgendwie absurd, fand ich.

Σκουμπρί σε φυτικά - Makrelen an Gemüse

Die Zutaten für 4 Personen: 4 küchenfertige Makrelen (à 300-350 g), 400 g Tomaten, 200 g kleine rote Zwiebeln, 2 Stangen Sellerie, ½ Bund glatte Petersilie, ¼ l trockener Weißwein, 2 Knoblauchzehen, Saft einer Zitrone, Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl.

Die Fische kalt abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln, in eine ofenfeste Form legen, leicht salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln vierteln und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch würfeln; den Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Das so vorbereitete Gemüse über den Fischen verteilen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken und die Hälfte davon über alles streuen. 5 El. Olivenöl und den Wein mit je ½ Tl. Salz, ½ Tl. Zucker und Pfeffer verrühren und über Gemüse und Fische gießen. Die Form mit Alufolie verschließen und 40 Minuten in der Ofenmitte garen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und noch heiß oder auch - typisch griechisch - lauwarm servieren.

Σουβλάκια ψάρια - Fischspieße

Für noch einmal 4 Portionen benötigen wir: 800 g Schwertfisch bzw. anderes festes Fischfleisch in ca. 3 cm dicken Scheiben (Karbonaden), 2 kleine Zucchini, 2 grüne mittelscharfe Peperoni, 6 kleine rote Zwiebeln, 9 Lorbeerblätter, ½ Bund glatte Petersilie, 2 Zitronen, Weißwein, Honig, getrockneter Oregano, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl.

Von den Fischeiben die Haut entfernen. Die Scheiben kalt abspülen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. 6 El. Olivenöl, 1 El. Honig, 4 El. Zitronensaft und 2 El. Weißwein verrühren. 1 Lorbeerblatt auf der heißen Herdplatte anrösten und am besten im Mörser zerkleinern. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem zerriebenen Lorbeer, ½ Tl. getrockneter Oregano, Salz und Pfeffer unter die Marinade rühren. Die Fischwürfel darin wenden und zugedeckt 3 Stunden marinieren.

Das ist bei Schwertfisch besonders wichtig, da er beim Grillen leicht austrocknet.

Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze wegschneiden und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Bei den Peperoni die Stielansätze und Kerne entfernen, waschen und in 3 cm breite Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und quer halbieren.

Die marinierten Fischwürfel abtropfen und mit dem Gemüse und den Lorbeerblättern abwechselnd auf gewässerte Holzspieße stecken. In ca. 6 Minuten unter mehrmaligem Wenden goldbraun grillen und mit Zitronenvierteln anrichten.

Ψάρι με σάλτσα κρεμμυδιού - Steaks in Zwiebelsoße

Auch für Vier: 4 Fischsteaks (Zackenbarsch oder Schwertfisch beispielsweise), 300 g Gemüsezwiebeln, 3 große Tomaten, ½ Bund Petersilie, 80 g schwarze Kalamata-Oliven, 2 El. Kapern, 1 Lorbeerblatt, Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und möglichst fruchtiges Olivenöl.

Die Fischsteaks abspülen, trocken tupfen und mit 2 EL Zitronensaft einreiben, zugedeckt beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Pfanne geben. ½ Tl. Salz, etwas Pfeffer, das Lorbeerblatt und 2 El. Zitronensaft hinzufügen und anschließend knapp mit Wasser bedeckt ca. 6 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur dünsten. Sud abgießen und auffangen. Die Zwiebeln beiseite stellen. Nun die Steaks in den Sud legen und bei sanfter Hitze zugedeckt 5 Minuten pochieren. Die Tomaten häuten, Stielansätze heraus schneiden und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Fisch aus dem Sud heben und in eine feuerfeste Form legen, mit den Zwiebeln und Tomaten bedecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zusammen mit den Kapern und Oliven auf dem Gericht verteilen. 6-8 El. Fischsud und Olivenöl darüber träufeln und den Fisch 15 Minuten in der Ofenmitte backen.

Mit "griechischen Pommes*" servieren.

**** Griechische Pommes sind grobe frittierte Kartoffelschnitze (manchmal auch mit Schale). Wer in Griechenland "Patátes" - also Kartoffeln - bestellt, erhält in der Regel eine Portion dieser "griechischen Pommes".***

Weitere Rezepte mit Fisch

Obwohl in Griechenland der meiste Fisch gegrillt oder im Backofen gegart wird und Pfannen seltener Verwendung finden, hier nun doch noch drei Rezepte "aus der Pfanne".

Σόλα με πιπεριές - Seezunge mit Paprika

Hier brauchen wir für Vier: 12 Seezungenfilets, bzw. 3 Fische á 400 g zum Filetieren, 600 g fertig gedünsteter und in Butter geschmälzter Reis, 400 ml fertige Tomatensoße, 3 grüne, klein gewürfelte und in Butter gedünstete Paprikaschoten, Butter, Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

In diesem Rezept wird ausnahmsweise einmal kein Olivenöl verwendet!

Die Fische filetieren bzw. küchenfertige Filets abspülen, leicht salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit reichlich Butter beidseitig goldgelb braten. Den fertig gedünsteten Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit den gebratenen Filets belegen und mit der warmen Tomatensoße übergießen. Die Filets noch mit den gedünsteten Paprika-Würfeln bestreuen.

Σαρδέλες με ελιές - gebackene Sardinen mit Oliven

Sardinen sind die wichtigsten Heringsfische im Mittelmeer, ihr Fleisch ist sehr empfindlich und verdirbt schnell. Deshalb brauchen wir 12 besonders frische Sardinen für vier Personen. Ferner 2 Eier, Mehl, Semmelbrösel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl sowie schwarze Kalamata-Oliven und 1 Zitrone.

Die Sardinen vom Kopf befreien, aufschneiden (aber am Rücken zusammen lassen), die Eingeweide und Hauptgräten heraus nehmen, unter fließend kaltem Wasser gut abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und 20 Minuten ziehen lassen.

Die Fische nochmals abtupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben, aufgeklappt nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln wenden. In der Pfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldgelb braten, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit schwarzen Oliven und Zitronenscheiben garnieren.

Dazu serviert man frisches Weißbrot und einen kräftigen Weißwein (ggf. auch einen Retsina) oder ein kühles Bier.

Ζυμαρικά με σαρδέλες - Sardinen auf Bandnudeln

Für 4 Personen ein einfaches und schnelles, aber auch leckeres Rezept: 8 filetierte Sardinen, 350 g Bandnudeln, 1 Fenchelknolle, 3 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben, 1 Tl. Chiliflocken, ½ Tl. fein geriebene Zitronenschale, 2 El. geröstete Pinienkerne, frisch gehackte Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl.

Die Filets abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, dann in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Den Fenchel putzen und in dünne Scheibchen schneiden. 2 El. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken darin kurz andünsten und die Fenchelscheiben zugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 4-5 Minuten weich dünsten, danach die Sardinenstücke zugeben und bei schwacher Hitze 3-4 Minuten mitgaren, bis sie gerade gar sind.

Inzwischen einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Nudeln hinein geben, aufkochen lassen und in ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben (ein paar Esslöffel Nudelwasser aufheben).

Zitronenschale und 1 El. Zitronensaft, Pinienkerne und 2 El. Petersilie unter die Sardinen heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sardinensauce mit 3 El. Olivenöl über die Nudeln geben und vorsichtig unterheben. Sollte die Mischung etwas zu trocken sein, ggf. das zurück behaltene Nudelwasser mit der Sauce zu den Nudeln geben.

Alles in eine vorgewärmte Schüssel füllen und sofort servieren.

Rezepte mit Lammfleisch

Griechische Lammgerichte werden entweder im Backofen zubereitet oder das Fleisch wird gegrillt. Die im Backofen gegarten Gerichte würde ich meist als Eintopfgerichte bezeichnen wollen, die bei relativ geringer Temperatur lange gegart werden und schon deshalb besonders schmackhaft sind. Oder es sind gebackene Aufläufe, wie z. B. das "Nationalgericht" Moussaka, mit dem wir hier beginnen wollen. Dieser zeitaufwändige Klassiker wird in Griechenland täglich frisch auf großen runden Backblechen (Ταψί) gebacken und dann - als Vorspeise - in kleinen, oder - als Hauptgericht - in größeren Portionen serviert.

Die Unsitte hierzulande, Moussaka vorzubacken und bei Bedarf in der Mikrowelle aufzuwärmen, trifft man dort so gut wie nie an. Das nur nebenbei.

Μουσακάς - Moussaka = Kartoffel-Auberginen-Auflauf

Ein Original-Rezept für 4 bis 6 Portionen, je nach Appetit. Wir brauchen: 300 g gegarte Pellkartoffeln, 800 g Auberginen, 200 g Zwiebeln, 500 g geschälte und gehackte Dosentomaten, 600 g Lammhackfleisch, ¼ l trockener Weißwein, ¼ Tl. Zucker, ½ Tl. gemahlener Zimt, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Tl. gerebelter Oregano, Salz, 1 Bund glatte Petersilie, 100 g Semmelbrösel, 100 g geriebener Graviera (s. Feta-Seite), 40 g Butter, 4 El. Mehl, ¾ l Milch, 1 Prise Muskatnuss, 2 Tl. Zitronensaft, 3 Eier und natürlich Olivenöl.

Die Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden, die gewaschenen Auberginen ohne Stielansätze in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, 30 Minuten in kaltes Salzwasser legen, dann abtropfen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

4 El. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben portionsweise (unter Zugabe von weiterem Öl) beidseitig anbraten und zum Entfetten auf Küchenkrepp legen. Die Kartoffelscheiben in der Pfanne kurz anrösten und ebenfalls entfetten.

Die Zwiebeln fein würfeln, 2 El. Öl in der Pfanne erhitzen und erst die Zwiebeln glasig anbraten, dann das Hackfleisch zufügen und dabei zerbröckeln. Die Tomaten mit dem Saft, Weißwein, Salz, Zucker, Zimt, Pfeffer und Oregano unterrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr etwa 5 Minuten schmoren. Die gewaschene Petersilie trocken schütteln und fein hacken, dann unter die Fleischmasse rühren und weitere 5 Minuten köcheln.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. 2 El. Semmelbrösel zurück behalten, die übrigen Brösel mit der Hälfte des Käses unter das Fleisch mischen und die Pfanne vom Herd ziehen. Nun die Butter in einer Kasserolle erhitzen, Mehl darin anschwitzen, die Milch langsam klümpchenfrei zufügen, köchelnd weiter rühren, dick werden lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken und beiseite stellen.

2 Eier verquirlen und mit dem restlichen Käse unter die Mehlschwitze rühren. Das Backblech einfetten und mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen. Das 3. Ei unter die Fleischmasse rühren.

Die Hälfte der Auberginenscheiben in das Blech legen, Kartoffelscheiben darüber geben, darauf die Fleischmasse gleichmäßig verteilen und mit den restlichen Auberginenscheiben bedecken. Die oberste Schicht bildet die Mehlschwitze und dann ab in den Ofen. Auf mittlerer Schiene für gut 1 Stunde.

Manchmal wird Moussaka auch mit Zucchini statt Aubergine zubereitet. Wie auch immer, dazu passt stets ein knackiger grüner Salat.

Παστίσιο - Pastitsio = Makkaroni-Auflauf

Er ist ein naher Verwandter der Moussaka - allerdings ohne Aubergine und Kartoffel, dafür eben mit Makkaroni. Die Hackfleischfüllung ist identisch, die Mehlschwitze auch.

250 g Makkaroni werden in Salzwasser bissfest gegart. Die Hälfte der Nudeln in eine gebutterte Auflaufform geben, darauf kommt das Hackfleisch (siehe oben) und dann die restlichen Nudeln darüber. "On top" - oder wie der Grieche sagt - "στο πάνω", kommt die Mehlschwitze (siehe oben) zum Einsatz. Mit 100 g geriebenem Kefalotyri-Käse bestreut wird der Auflauf dann in ca. 40 Minuten bei 180 °C im Backofen goldbraun "veredelt" und danach in kleine Quadrate geschnitten.

Αρνι από το φούρνο - Lamm aus dem Backofen

Fast auch ein Klassiker und ebenfalls für 4 bis 6 Personen gedacht: 1 Lammkeule (etwa 1.5 kg. Man kann aber auch anderes Lammfleisch verwenden, etwa Lammschulter oder Haxen, aber achten Sie ggf. auf Knochensplitter!), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 Knoblauchzehen, 1 Tl. gerebelter Majoran, 4 El. Zitronensaft, 6 El. Olivenöl, 2 Zweige frischer Rosmarin, 800 g kleine, festkochende Kartoffeln, 3 kleine Möhren, 3 Lauchzwiebeln, 1/8 l trockener Weißwein.

Die Lammkeule (das Fleisch) kalt abspülen und trocknen. Wenn nötig, äußeres Fett bis auf eine dünne Schicht entfernen, dann salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen, in Stifte schneiden und die Keule (das Fleisch) damit spicken. Majoran mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verrühren. Die gewaschenen Rosmarinzweige in eine ausreichend große Fettpfanne legen, die Keule (das Fleisch) mit der Öl-Zitronenmischung einreiben, mit der Fettseite nach oben auf die Rosmarinzweige legen und ca. 30 Minuten marinieren. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Die Kartoffeln (mit Schale) gründlich abbürsten und längs vierteln. Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden, die Zwiebeln ebenfalls. 2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Zur Lammkeule (zum Fleisch) ca. 1/8 l heißes Wasser mit dem Wein angießen und das Fleisch in der Ofenmitte 45 Minuten garen. Evtl. zwischenzeitlich mit dem Bratensaft begießen. Nach dieser Zeit das Gemüse um die Keule (das Fleisch) legen und weitere 45 Minuten unter gelegentlichem Begießen fertig garen. Dazu passt hervorragend frisches Brot und der griechische Bauernsalat (siehe Rezept).

Ähnliche Gerichte sind:

Κλέφτικο - Kleftiko: Ein langsam, bei niedriger Temperatur, in einem Topf gegarter Braten von Lamm oder Ziege.

Στιφάδο - Stifado: Ein Schmorgericht mit Lamm-, Kalb- oder Kaninchenfleisch, kleinen Zwiebeln und Zimt.

Γιουβέτσι - Jouvetsi

ist ein im Ofen gegartes Fleischgericht mit Tomaten und Kritharaki (reisähnliche Nudeln*). Dieses Gericht wird aber auch mit anderem Fleisch und Gemüse (Zwiebeln, Sellerie, Karotten), mit Makkaroni und gratiniertem Kefalotyri-Käse zubereitet.

Für 4 bis 6 Personen benötigen wir ca. 1 kg Lammfleisch, 6 große vollreife Tomaten, 4 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 50 g Butter, 1/4 l Olivenöl, 500 g Kritharaki, eine kleine Dose Tomatenmark (70 g) sowie Salz und Pfeffer.

Das Lammfleisch waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen. Die Tomaten und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden und mit dem Lorbeer, der Butter, dem Olivenöl und 1/4 l Wasser zum Fleisch geben. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) stellen und das Fleisch ca. 1 Stunde garen, dann den Ofen herunter schalten (höchstens 150 °C) und 4 Stunden weiter schmoren. Danach die Kritharaki zugeben und in ca. 30 Minuten fertig garen. Kurz vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und das Tomatenmark unterheben.

*** Kritharaki heißen "beim Türken", Arpa şehriye oder Risi.**

Rezepte mit anderen Fleischsorten

Außer Lammfleisch werden in Griechenland natürlich auch andere Fleischsorten verzehrt. Obwohl die griechischen Verbraucher statistisch an erster Stelle Schweinefleisch (~35 %), dann Geflügel (~25 %), Rind / Kalb (~20 %), Lamm / Ziege (~15 %) und andere (~5 %, wie z. B. Kaninchen) verspeisen, herrscht bei uns die Meinung vor, dort würde Lammfleisch an erster Stelle stehen.

Vielleicht gibt es ja deshalb bei uns so viele "griechische Lammrezepte"?

Vorab aber erst einmal etwas anderes: Man findet immer wieder auf den griechischen Speisekarten die "Metaxasoße".

Metaxa - das ist der griechische Brandy schlechthin und der bringt ein ganz besonderes Aroma in eine Soße, die es speziell für Fleischzubereitungen in vielen Varianten gibt.

Σάλτσα Μεταξά - Metaxasoße

Hier ein Rezept mit folgenden Zutaten: 1 Schalotte fein gewürfelt, 1 klein gehackte Knoblauchzehe, 1 El. Olivenöl, 1 El. grüner Pfeffer zerdrückt, 200 ml Fond oder Brühe und 200 ml griechischer Joghurt oder Crème fraîche, 1 Prise Salz und natürlich ca. 5 cl Metaxa. In einem Topf Schalotte und Knoblauch im Öl andünsten, mit der Brühe ablöschen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Dann Crème fraîche (Joghurt) und grünen Pfeffer zugeben, umrühren, vom Herd ziehen und den Metaxa zufügen. Die Soße mit Salz abschmecken (je nach Gericht ggf. noch mit frischen, fein gehackten Kräutern wie Petersilie, Thymian oder Oregano verfeinern).

Αίγα τηγανητό - Ziegenbraten an Metaxasoße

Das Fleisch müssen Sie ggf. beim Metzger "Ihres Vertrauens" vorbestellen und das sollte dann 4 Personen satt machen: Etwa 1 kg Ziegenfleisch (z. B. auch Keule), 100 g durchwachsenen Speck, je eine fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe, Butter, Pfeffer, Salz, 1 El. Senf, ½ l Geflügelfond und 400 g Kritharaki (reisähnliche Nudeln*).

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, das Fleisch abspülen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. Den Speck würfeln, in einem Bräter Butter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, dann den Speck, die Zwiebel und den Knoblauch zufügen, kurz mit anrösten, danach mit ca. ½ l Geflügelfond ablöschen und den Bräter in den Backofen stellen (etwa 1½ Stunden, ggf. zwischendurch wenden und mit Wasser begießen, Ziegenfleisch ist sehr mager und wird schnell trocken).

In der Zwischenzeit die **Metaxasoße** zubereiten, siehe oben.

20 Minuten vor Ende der Garzeit einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kritharaki ca. 15 Minuten garen.

Die Nudeln abgießen, den Braten aus dem Ofen nehmen und in Portionen aufteilen, mit den Nudeln anrichten und die Soße dazu reichen. Ein guter Begleiter wäre ein knackiger grüner Salat oder ausnahmsweise einmal ein "ungriechischer gem. Salat".

Μοσχάρακι με κολοκυθάκια - Kalbfleisch mit Zucchini

Für 4 Personen: 800 g Kalbsgulasch, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Stangen Sellerie, 400 g kleine Zucchini, 150 g griechischer Joghurt, Tomatenmark, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Kreuzkümmel und Olivenöl.

4 El. Öl in einem Topf stark erhitzen, das Fleisch portionsweise darin anbraten, dann beiseite stellen. Die Zwiebeln klein würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Sellerie waschen und in kleine Stücke schneiden, das Selleriegrün hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie in 2 El. Öl 2 Minuten anbraten. 3 El. Tomatenmark unterrühren und das Fleisch mit dem Bratensaft wieder in den Topf geben. ¾ l heißes Wasser angießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ½ Tl. Kreuzkümmel würzen. Das Ragout bei schwacher Hitze zugedeckt 45 Minuten köcheln. Die Zucchini waschen, Stiele und Blütenansätze abschneiden, in dicke Scheiben oder Würfel schneiden und unter das Fleisch heben. Alles noch ca. 15 Minuten ohne Deckel sanft köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen, Joghurt verquirlen und unter das Ragout heben, aber nicht mehr aufkochen lassen, sonst gerinnt der Joghurt. Dazu passt am besten gekochter Reis.

Κολοκυθάκια με τζατζίκι - Zucchini-puffer mit Tsatsiki

Ein Rezept für 4 Vegetarier, die den anderen Rezepten nichts abgewinnen können. 700 g Zucchini, 1 große Zwiebel, 1 Bund Petersilie, ein paar Zweige Dill, 1 geh. El. Kartoffelstärke, 120 g Semmelbrösel, 20 g Margarine, 100 g Sojakäse (z. B. Cheezly Edamer von Pural), wenig Salz, Pfeffer, Mehl und Olivenöl.

Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und das Gemüse in Scheiben schneiden. Knapp mit Salzwasser bedeckt 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Dann gut abtropfen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Die geschälte Zwiebel fein zu den Zucchini reiben. Die Margarine in einem Töpfchen schmelzen. Die gewaschenen Kräuter abschütteln und fein hacken, dann mit Margarine, 2 El. Mehl, Kartoffelstärke, Semmelbröseln und zerbröckeltem Sojakäse unter die Zucchini rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen. Mehl auf einen flachen Teller sieben. Mit leicht eingeölten Händen aus je 1 El. der Zucchini-Masse kleine Puffer formen und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Puffer darin von beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenkrepp entfetten.

Kalt oder warm servieren, am besten mit einem leckeren Tsatsiki, das aber diesmal mit "Soja-Joghurt Natur" angemacht wurde.

Μελιτζάνα γεμιστή (Παπούτσάκια) - Gefüllte Auberginen

Die Griechen nennen sie "Schühchen", sicher die beliebteste Zubereitung mit Auberginen. 4 mittlere Auberginen für 4 Personen, 300 g Rinder-Hackfleisch, 1 Dose geschälte Tomaten (240 g), 1 große Zwiebel, 50 g Butter, ½ l Milch, 1 Bund Petersilie, 1 Ei, 2 El. Semmelbrösel, 100 g geriebener Kefalotyri-Käse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskat, Zitronensaft und Olivenöl.

Die Auberginen waschen, abtrocknen, die Stielansätze nicht abschneiden sondern nur kürzen (s. Foto). 4 El. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginen darin rundum bei starker Hitze anbraten und abkühlen lassen, dann längs halbieren und das Fruchtfleisch bis auf einen 1 cm dicken Rand mit einem Löffel heraus nehmen und zerkleinern. Die Zwiebel klein würfeln und mit dem Hackfleisch in der Pfanne im verbliebenen Öl anbraten. Dosentomaten abgießen, würfeln und mit dem Auberginenfleisch unter das Hackfleisch rühren. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Die gewaschene Petersilie trocken schütteln und fein hacken. Mit den Semmelbröseln und der Hälfte des Käses unter das Hackfleisch mischen.

Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen, ein Backblech mit Öl bestreichen, die Auberginenhälften nebeneinander auf das Blech legen und mit dem Hackfleisch füllen. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen, das Mehl anschwitzen und die Milch langsam klümpchenfrei einrühren. Köcheln lassen bis die Soße dick wird, dann vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 2 El. Zitronensaft abschmecken. Das Ei verquirlen und mit restlichem Käse unter die Mehlschwitze rühren. Die Auberginen damit bedecken und etwa 30 Minuten gratinieren.

Χοιρινό με φασόλια - Schweinefleisch mit Bohnen

Für 4 Personen 200 g große, weiße Bohnen über Nacht einweichen. Ferner: 800 g Schweinefleisch (Schulter / Keule), 1 große Zwiebel, 1 Dose geschälte Tomaten (240g), ½ Bund glatte Petersilie, Tomatenmark, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl.

Die Bohnen abgießen und so viel kaltes Wasser aufgießen, bis sie gut bedeckt sind. Offen aufkochen, abschäumen und bei milder Hitze zugedeckt 45 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebel klein würfeln. In einem zweiten Topf 4 El. Olivenöl erhitzen, Fleisch und Zwiebel darin anbraten. Die Tomaten mit dem Saft dazu geben und zerdrücken. 1 El. Tomatenmark in ¼ l heißem Wasser verrühren und angießen. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Die Bohnen aus dem Kochsud heben und unter das Fleisch mischen. So viel vom Sud angießen, dass reichlich Soße entsteht. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 30 Minuten garen, dann abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, fein hacken und über das Gericht streuen.

Κοτόπουλο με βότανα - Kräuterhuhn

Diesmal ein Rezept nur für Zwei: 1 küchenfertiges Hähnchen von ca. 800 g, ½ Bund glatte Petersilie, Fenchelgrün, 2 Zweige frischer Thymian, ½ Bund Lauchzwiebeln, 1 TL Zitronenabrieb (Bio), griechischer Joghurt, Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl.

Das Hähnchen innen und außen kalt abspülen, trocken tupfen und mit einer Geflügelschere am Rückgrat entlang halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln waschen, weiße und hellgrüne Teile fein hacken. Kräuter, Zwiebeln und Zitronenabrieb in einer kleinen Schüssel mit 3 El. Joghurt verrühren und mit 2 El. Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Bei den Geflügelhälften mit den Fingern zwischen Fleisch und Haut fahren und diese vorsichtig anheben. Die Kräuterpaste unter die Haut schieben und durch streichende Bewegungen auf Brust, Schenkel - und soweit möglich, in allen Bereichen - gleichmäßig verteilen und die zwei Hälften zugedeckt 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Die Haut der Hähnchenhälften und ein geeignetes Backblech mit Olivenöl einpinseln und das Geflügel mit der Haut nach oben nebeneinander auf das Blech legen, leicht salzen und in der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen.

*** Kritharaki heißen "beim Türken", Arpa şehriye oder Risi.**

Suppen- bzw. Eintopfrezepte

Heiße Suppen werden in Griechenland eigentlich nur in der kalten Jahreszeit gegessen, im Sommer werden eher kalte oder bestenfalls lauwarme Suppen serviert. Sehr viele Suppen basieren auf Hülsenfrüchten, wie Bohnen (z. B. Φασολάδα - ein griechisches Nationalgericht), Erbsen (Μπιζέλια), Linsen (Φακές) und Kichererbsen (Ρεβίθια), teilweise auch ohne Fleisch. Dann folgen Gemüsesuppen (z. B. Σούπα λαχανικών), fleischhaltige Suppen (Γιουβαρλάκια, Κοτόσουπα αυγολέμονο) und Fischsuppen (Ψαρόσουπα oder traditionell Κακαβιά). Manche Zubereitungen sind dabei so kompakt, dass man sie getrost auch als Eintöpfe bezeichnen könnte, wie beispielsweise das leckere Lammfleisch in Ei-Zitronensoße.

Φασολάδα - Fasolada = Bohnensuppe

Beginnen wir also mit der Nationalspeise zum Probieren für 2 Portionen: 500 g weiße Bohnen, 1 große Zwiebel, 1 Dose geschälte Tomaten (240 g), 2 Karotten, 1 grüne Peperoni, 1 Lorbeerblatt, etwas Selleriewurzel und -grün, Salz, Pfeffer aus der Mühle und selbstverständlich Olivenöl.

Die Bohnen am Tag vorher waschen und in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen und dann ¼ l Olivenöl, klein geschnitten die Zwiebel, Karotten, den Sellerie, entkernten Peperoni und die zerstückelten Dosentomaten hinzufügen und alles gar kochen. Das Lorbeerblatt entfernen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm zusammen mit Oliven, Pickles oder auch (sehr lecker) geräuchertem Fisch und Brot servieren.

*Die Gerichte mit getrockneten **Erbsen** und **Linsen** oder mit **Kichererbsen** sind alle ziemlich ähnlich und deshalb kann man gut mit Gewürzen und frischen Kräutern experimentieren.*

Αυγολέμονο σούπα - Ei-Zitronensuppe mit Reis

Ein griechischer Klassiker ohne Fleisch oder Fisch. Avgolemono bedeutet nichts anderes als Ei und Zitrone und wird, wie wir noch sehen werden, vielfältig verwendet.

Für 4 Portionen brauchen wir etwa 1½ l Hühnerbrühe (am besten selbst gemacht oder Instant-Brühe nach Anweisung, wenn es gar nicht anders geht), 100 g Langkornreis, 3 Eier, Saft einer Zitrone, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen, den gewaschenen Reis zufügen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. In einer Schüssel die Eier mit dem Zitronensaft und 1 l kaltem Wasser schaumig schlagen. Langsam ¼ l der Brühe unter die Ei-Zitronenmischung rühren, wobei die Ei-Masse nicht gerinnen darf!

Den Herd ausschalten und unter ständigem Rühren in Form einer 8 die Ei-Mischung zur Suppe geben (wenn Sie nur im Kreis rühren bildet sich ein Klumpen in der Mitte, das gilt für alle Rezepte dieser Art!). Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nicht wieder aufkochen lassen, sonst gerinnt die Eimasse! Sofort servieren.

Σούπα λαχανικών - Suppe Lachanikon = Gemüsesuppe

Für 4 Portionen: 1 große fein gehackte Zwiebel, 2 Stangen Lauch (Porree) in 1 cm Streifen geschnitten, 2 Karotten und 2 große Kartoffeln in 1 cm Würfeln, 100 g grüne Bohnen, 50 g Makkaroni oder Kritharaki, 1½ l Gemüsebrühe, Safran, Salz, Pfeffer und Olivenöl.

In einem großen Topf bei schwacher Hitze 2 l Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln etwa 10 Minuten darin anbraten, dann Lauch, Kartoffeln und Karotten zufügen und 5 Minuten köcheln. Nun die Brühe angießen, ein paar Safranfäden, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben und etwa 30 Minuten weiter köcheln. Schneiden Sie die Bohnen und brechen die Makkaroni (die Kritharaki gibt man so dazu) in 3 cm lange Stücke, geben beides mit in den Topf und kochen alles für 15 weitere Minuten. Schmecken Sie noch einmal mit Salz ab und servieren die Suppe mit einem l. der nachfolgenden Soße in der Tellermitte.

Für die Soße püriert man 2 Knoblauchzehen, mit 2 El. Tomatenmark, 4 bis 6 El. frisch gehacktem Basilikum und $\frac{1}{8}$ l nativem Olivenöl.

Man kann auch gleich eine größere Menge herstellen, die Soße hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.

Αρνί αυγολέμονο - Lamm in Ei-Zitronensoße für 4

500 g Lammlachs (normal 2 Stück), 1 große Zwiebel, 1 Kopf Romansalat, je $\frac{1}{2}$ Bund Dill und glatte Petersilie, 2 Eigelb, Butter, Mehl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Saft von 1 Zitrone und Olivenöl.

Die Lammlachse waschen, trocken tupfen, in 3 cm breite Stücke schneiden oder (besser) ganz lassen, salzen, pfeffern und in 2 El. Mehl wenden. Die Zwiebel vierteln und in Streifen schneiden, einen guten Klecks Butter in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch rundum scharf anbräunen. Die Zwiebelstreifen hinzufügen und kurz mitbraten, dann $\frac{1}{4}$ l heißes Wasser angießen, deckeln und das Fleisch unter gelegentlichem Wenden ca. 30 Minuten bei geringer Hitze sanft schmoren.

Den Salatkopf von den äußeren Blättern befreien und den Strunk wegschneiden, dann kurz waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Nun in einer weiteren Pfanne 3 El. Olivenöl erhitzen, den Salat und die Hälfte der Kräuter unter Wenden 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Gemüse auf das Fleisch geben und $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser angießen. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten weiter dünsten.

Eigelb mit dem Zitronensaft verquirlen. Das Fleisch aus der Soße nehmen (ggf. portionieren) und in einer Schüssel warm halten. Die Ei-Zitronen-Mischung nach und nach unter die etwas abgekühlten Zutaten in der Pfanne mischen und unter Rühren leicht erwärmen, bis die Soße dicklich wird, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße mit dem Gemüse über das Fleisch gießen und mit den restlichen frischen Kräutern bestreut servieren. Dazu würde gut Reis, Kartoffelpüree oder auch nur frisches Weißbrot passen.

Für dieses Gericht kann man auch anderes Lammfleisch verwenden, wie z. B. Lammkeule, dann muss aber die Garzeit entsprechend angepasst werden.

Γιουβαρλάκια - Giouvarlakia = Fleischklößchen in Ei-Zitronensoße (Avgolemono)

Auch dies ist ein traditionelles Rezept und für die Fleischklößchen brauchen wir: 2 Scheiben trockenes, rindenloses Weißbrot, in Milch eingeweicht und gut ausgedrückt. 600 g Rinder- oder Lammschneefleisch, 100 g Reis, 2 Tl. getrocknete Petersilie, 2 El. gehackter Staudensellerie, je 1 Tl. getrocknete Minze und Oregano, $\frac{1}{2}$ Tl. Salz, reichlich Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl.

Zum Garen etwa 2 l Hühnerbrühe (Instant nach Anweisung).

Für die Soße: 3 Eier (getrennt), Saft einer Zitrone, $\frac{3}{8}$ l von der Kochbrühe und 30 g Butter.

Das eingeweichte und ausgedrückte Weißbrot, das Hackfleisch mit 1 El. Olivenöl und allen anderen Zutaten in einer Schüssel innig verkneten. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen, aus der Fleischmasse etwa walnussgroße Klößchen formen und vorsichtig in die kochende Brühe geben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen und dann beiseite stellen.

Das Eiweiß nicht ganz steif schlagen, dann die Eigelbe gut unterrühren und weiter schlagend, den Zitronensaft nach und nach zufügen. $\frac{3}{8}$ l der Kochbrühe mit der Butter zum Kochen bringen, den Topf vom Herd ziehen und die Ei-Mischung in Form einer 8 einrühren (siehe oben) bis die Soße dicklich wird. Die Klößchen auf Tellern anrichten, mit der Soße übergießen und dazu frisches Brot reichen.

Nun kommen wir zu meinen zwei griechischen Lieblingssuppen, jeweils für 4 Personen.

Κοτόσουπα αυγολέμονο - Hühnersuppe mit Ei und Zitrone (Avgolemono)

Zutaten: Am besten 4 ganze Hähnchenschenkel, 1 Karotte, 1 Zwiebel, Saft von 2 Zitronen, 2 Eigelb, 60 g Reis, Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl.

Waschen Sie die Schenkel und entfernen überflüssiges Fett und die Haut, füllen dann einen ausreichend großen Topf mit 1½ l Wasser und bringen es zum Kochen. Geben Sie die Schenkel, ⅛ l Öl, die gewürfelte Karotte und Zwiebel mit etwas Salz und Pfeffer hinzu. Zugedeckt kochen, bis das Fleisch weich ist, dann nehmen Sie die Schenkel heraus und lösen das Fleisch von den Knochen.

Gießen Sie die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf, stellen ihn auf den heißen Herd und wenn sie zu kochen beginnt, rühren Sie den Reis ein und schließen den Deckel. Nach gut 20 Minuten ist der Reis gar. In einer Schüssel Eigelb und Zitronensaft aufschlagen und 3-4 El. der heißen Brühe dazu geben, dann kräftig in die Suppe einrühren. Das Hähnchenfleisch hinein geben, die Suppe mit fein gehackter Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut warm servieren.

Κακαβιά - Kakavia, die Fischermanns-Suppe

Dies ist ein traditionelles und beliebtes Rezept, wobei die verwendeten Zutaten (Fisch und Meeresfrüchte) saison- und fangabhängig sind. Der Name stammt von dem Topf, in dem gekocht wird, dem "Kakavi" und war ursprünglich die Verpflegung der Fischer. Wenn man so will, ist es die griechische Urversion der französischen Bouillabaisse (gekocht im "Bouillet") und ebenso variantenreich in der Zubereitung.

2 Stangen Lauch (Porree), 2 große Karotten, 2 Stängel Staudensellerie, 2 große Kartoffeln, 4 Knoblauchzehen, 3 Lorbeerblätter, 3-4 Pimentkörner, 6-8 Pfefferkörner, 1 El. gerebelter Thymian, frisch gehackte Petersilie, 100 g Tomatenmark, ¼ l trockener Weißwein, ein paar Fäden Safran, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer und Olivenöl.

Fisch und Meeresfrüchte nach Belieben (Vorschlag: 1 ganze Meeräsche, 500 g Fischfilet vom Schellfisch, Heilbutt oder Dorsch bzw. gemischt, 500 g Miesmuscheln, 500 g Garnelen ggf. mit Schale). Zusätzlich benötigen wir noch 2 Teebeutel (Teefilter für losen Tee).

Zuerst die Äsche küchenfertig machen, das Fischfilet säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, die Muscheln reinigen, die Garnelen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und schälen, die Schalen aber aufheben. Bis zur Zubereitung alles in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel, den Lauch und Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

Nehmen wir die zwei Teebeutel zur Hand und füllen einen mit den Gewürzen Thymian, Lorbeer, Piment- und Pfefferkörnern und dem Safran; in den zweiten Beutel kommen die Garnelenschalen, sie geben der Suppe zusätzlichen Geschmack.

Nun setzen wir einen großen Topf auf den Herd, geben 2 El. Olivenöl hinein und fügen bei mittlerer Hitze Karotten, Sellerie, Lauch und den klein gehackten Knoblauch hinzu und braten alles kurz an, dann geben wir die beiden Teebeutel dazu. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Dann rühren wir das Tomatenmark und die gewürfelten Kartoffeln 2 Minuten unter, gießen den Wein und ca. 1½ l Wasser dazu und lassen es aufkochen. Dann schalten wir die Temperatur herunter, köcheln 30 Minuten weiter und schmecken mit Salz und Pfeffer ab. Nun kommt der ganze Fisch für 15 Minuten hinzu.

Danach wird der Fisch vorsichtig heraus genommen und zerlegt. Wieder kurz aufkochen lassen, dann folgen die Muscheln, Garnelen und die Filetstücke und schließlich der zerteilte Fisch. Deckeln Sie den Topf und schalten den Herd aus.

Nach 10 Minuten entfernen Sie ungeöffnete Muscheln sowie die beiden Teebeutel, schmecken noch einmal mit Salz und Pfeffer ab und bestreuen die Suppe mit frischer, fein gehackter Petersilie.

Serviert wird diese Suppe am besten mit knusprigem Knoblauchbrot, das in die Suppe gedippt wird.

Manch griechische Hausfrau aromatisiert noch mit einem Schuss Ouzo, mit Zitronenabrieb und einer kleinen Chilischote oder bereitet die Suppe "à la avgolemono" zu, also mit der Ei-Zitronenmischung, siehe oben.

Μπριάμ - Briam = Ofengemüse (Tourlou)

Dieses vegetarische Gericht erinnert stark an die französische Ratatouille.

Für 4 Portionen benötigt man etwa 400 g Zucchini, 400 g Auberginen, 400 g kleine Kartoffeln, 2 grüne Paprikaschoten, 400 g Tomaten, 2 große Zwiebeln, 2 zerkleinerte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gerebelter Oregano, Petersilie und Olivenöl.

Sämtliches Gemüse waschen, putzen, die Kartoffeln schälen. Zucchini, Auberginen, Kartoffeln, Paprikaschoten, Tomaten und Zwiebeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in eine große Auflaufform füllen, mit 125 ml Olivenöl und 125 ml Wasser übergießen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch würzen.

Zugedeckt im Backofen bei 160 °C ca. 1 Stunde garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Mit reichlich gehackter Petersilie bestreut servieren.

Μπάμια - Okragemüse

Eine vegetarische Zubereitung von der Insel Kreta für 4 Portionen: 1 kg Okra, 2 fein gewürfelte Zwiebeln, 1 Dose geschälte Tomaten (240 g), 2 gehackte Knoblauchzehen, Essig, Petersilie, Salz, Pfeffer und Olivenöl.

Vor der Zubereitung müssen Sie die Okra unter fließendem Wasser waschen. Dann wird das Ende mit dem Stiel entfernt und die vorbereiteten Okra zum Entschleimen in eine Schüssel mit Zitronen- oder Essigwasser gelegt, auch um eine Oxidation und Braunfärbung zu vermeiden.

In ¼ l Olivenöl braten wir in einen Topf Zwiebel und Knoblauch an, dann geben wir die zerkleinerten Dosentomaten mit Saft und frisch gemahlene Pfeffer dazu.

Wenn die Soße aufkocht, fügen wir die leicht gesalzenen Okra (ohne die Flüssigkeit!) - und falls nötig, etwas Wasser - hinzu, garen das Gericht ca. 30 Minuten und heben zum Schluss 3-4 El. fein gehackte Petersilie unter. Kalt oder warm mit frischem Brot servieren, wie es auf Kreta üblich ist.

Die süßen Sachen

In alter Tradition wird in Griechenland nach dem Hauptmahl als Dessert / Nachspeise (Επιδόρπιο) frisches Obst, hausgemachtes Eis oder Joghurt mit Honig und Walnüssen angeboten. Wie in der türkischen "Nachbarküche" werden auch in Honigsirup getränkte Baklava, ähnlich süße Backwaren wie z. B. Loukoumades - in Öl ausgebackene Krapfen in Honigsirup - oder ein Pudding, wie etwa Moustalevria, gereicht. Ein krönender Abschluss kann auch ein Tässchen Kaffee sein, wobei man sich noch aussuchen darf, wie süß (skétos - ungesüßt, me olígi - wenig gesüßt, métrios - mittelsüß, glykós - süß und varýglykos - stark und sehr süß) es denn sein soll. Oder auch ein süffiger Mavrodaphne.

Μπακλαβάς - Baklava. Wenn schon süß, dann richtig!

Baklava ist in unterschiedlichen Zubereitungen im ganzen vorderen Orient und auf dem Balkan seit Urzeiten bekannt und begehrt. In Griechenland serviert man zu dieser "süßen Sünde" am besten ungezuckerten schwarzen Kaffee (Mokka).

Zutaten: 350 g gemahlene Walnüsse (türkisch wären es z. B. Mandeln und Pistazien), 150 g Puderzucker, 1 El. Kardamom, 150 g geschmolzene Butter, Filoteig für 3 Lagen und für das Dekor 2 El. zerstoßene Pistazienkerne.

Für den Sirup: 300 ml Wasser, 400 g Zucker, 50 g Honig, 1 Tl. Zitronenabrieb, ½ Tl. Zimtpulver und 30 ml Rosenwasser.

Zunächst der Sirup: Wasser und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln, dann den Honig, Zitronenabrieb, Zimt und das Rosenwasser zufügen, umrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen und die gemahlene Walnüsse mit Puderzucker und Kardamom gut vermischen. Ein passendes Backblech (mit Rand) leicht buttern. Darauf legt man das erste Teigblatt und bestreicht es mit der geschmolzenen Butter. Darauf kommt eine Lage (die erste Hälfte) der Walnuss-Zuckermischung, dann wieder eine Lage Teig mit Butter und der Mischung bestrichen. Zum Schluss kommt die letzte Teiglage, die ebenfalls mit Butter bestrichen wird. Dann schneidet man das Ganze zunächst horizontal (diagonal) und dann noch vertikal mit einem scharfen Messer durch, sodass rechteckige (oder rautenförmige) Baklava entstehen. Auf jedes Teil streut man ein paar Pistazienkrümel. Falls geschmolzene Butter übrig sein sollte, verteilt man diese einfach noch auf der Oberfläche.

Jetzt werden die Baklava 20 Minuten lang gebacken, dann wird die Temperatur auf 200 °C erhöht und ca. 15 Minuten weiter gebacken, bis die Baklava goldgelb geworden sind. Anschließend nimmt man die Baklava aus dem Ofen, gießt den Sirup darüber und lässt das Gebäck auskühlen.

Καφέ ελληνικός - griechischer Kaffee (Mokka)

Griechischer Kaffee wird wie Mokka mit dem Kaffeepulver in Metallkännchen aufgeköcht, ist dort das beliebteste nichtalkoholische Getränk und wird je nach Wunsch (s. oben) mit oder ohne Zucker zubereitet. Im Gegensatz zu den Nachbarländern wird der Kaffee nicht gewürzt. Früher wurde das Kännchen nicht - wie heute üblich - direkt auf einer Flamme oder Herdplatte erhitzt, sondern in einem heißen Sandbett auf einer Feuerstelle langsam auf Temperatur gebracht, eine Zubereitung, die seit einiger Zeit wieder populär ist. Das hat nicht nur nostalgische Gründe, sondern der Kaffee entwickelt durch die besonders schonende Erwärmung ein perfektes Aroma.

Ein weiterer beliebter Kaffee ist im Sommer der "Café frappé", ein kalter aufgeschäumter Instant-Kaffee (oft mit Eis).

Übrigens, wer in Griechenland "normalen" Kaffee bestellt, erhält mit ziemlicher Sicherheit einen Νεξ (Nescafé).

Λουκουμάδες - Loukoumades, frittierte Teigbällchen

Sie sind in Griechenland nicht nur als Dessert bekannt, sondern werden auch schon mal zwischendurch als "süße Souvlaki" auf einem Holzspießchen oder bereits zum Frühstück "vernascht".

Zutaten für ca. 40 Krapfen: ¼ l Milch, ¼ l lauwarmes Wasser, 400 g Weizenmehl (Typ 405), 2 Pkt. Trockenhefe, 1 Tl. Zucker, 1 Tl. Salz, 4 El. natives Olivenöl und für die Garnitur, ¼ l Honig (z. B. Akazienhonig), 125 g zerstoßene Walnüsse, Zimtpulver sowie 1 Liter Mais- oder Sonnenblumenöl zum Frittieren.

In einer tiefen Schüssel die Milch mit dem lauwarmen Wasser mischen. In einer zweiten kleinen Schüssel die Hefe mit dem Zucker und Olivenöl verrühren, dann in die Milchmischung geben. Unter ständigem Rühren nun das Mehl nach und nach mit dem Salz zufügen. Der Teig sollte weder zu dünn, noch zu dick sein.

Bedecken Sie die Teigmischung mit einem Tuch und lassen sie an einem warmen Ort aufgehen. Der Teig ist backfertig, wenn sich das Volumen verdoppelt hat und sich auf der Oberfläche Blasen bilden.

Füllen Sie das Frittieröl in eine Fritteuse oder einen ausreichend großen Topf und erhitzen es auf ca. 170 °C.

Mit zwei - in heißes Wasser getauchte - Teelöffeln formen Sie kleine Klößchen und geben diese portionsweise für ca. 4 Minuten in das heiße Frittierfett, bzw. bis sie rundum gebräunt sind. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen und auf Küchenkrepp entfetten. Vor dem Servieren mit Honig nappieren und mit Zimt und den Walnüssen bestreuen.

Μουσταλευριά - Moustalevria = Traubenmost-Pudding

Dieses Dessert ist hauptsächlich im Herbst zur Weinlese in den Weinanbauregionen angesagt.

Zutaten: 1 kg vollreife rote oder weiße (möglichst kernlos!) Weintrauben, 1 El. Zucker, 1 Tl. Zimtpulver und Speisestärke; alternativ geröstete Sesamsamen und / oder zerstoßene Walnusskerne nach Belieben.

Waschen Sie zunächst die Weintrauben und lassen sie gut abtropfen. Pürieren Sie kernlose Trauben in einem Mixer und streichen das Püree durch ein Sieb. Sind die Trauben nicht kernlos, müssen sie von Hand durch ein grobes Sieb gestrichen werden, sonst bekommt man durch die Kerne einen bitteren Geschmack.

Bringen Sie den Traubensaft in einem Topf zum Kochen, reduzieren dann die Hitze und lassen ihn etwa 15 Min bei schwacher Hitze weiter köcheln. Evtl. entstandenen Schaum mit einem Löffel entfernen. Nach der Hälfte der Kochzeit gibt man Zucker und Zimt dazu.

Entsprechend der Saftmenge wird nach Packungsanleitung die Speisestärke mit kaltem Wasser angerührt zum Traubensaft gegeben und so lange gerührt, bis die Mischung cremig wird.

Dann wird der Pudding in kleine (kalt gespülte) Förmchen gefüllt und vor dem Servieren mit geröstetem Sesam und / oder den zerstoßenen Walnusskernen bestreut.

Χαλβάς - Chalvas oder Halva

ist bei uns eher als "Türkischer Honig" bekannt, eine Süßigkeit aus gemahlenem Sesam und Honig (oder Zucker), die mit Vanille, Kakao, Pistazien, Nüssen oder Mandeln verfeinert wird. Chalvas wird heutzutage meist als industrielles Fertigprodukt gekauft.