

# Zu Tisch in Chios | ARTE

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-chios](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-chios)

## Die Rezepte der Sendung

---

Die Bewohner verwenden Mastix traditionell als Weihrauch, Medizin oder Kaugummi und erst seit einiger Zeit auch in der Küche – vor allem für Süßspeisen.

Eine weitere Besonderheit der Insel sind Tomatenpflanzen, die fast ohne Wasser auskommen. Ihre kleinen Früchte werden zum Trocknen aufgehängt, das Innere bleibt dabei lange saftig.

**Mastix findet man in Gewürzläden und ist auch online erhältlich.**

---

## SFUGATO - RÜHREI MIT GETROCKNETEN TOMATEN

---

### Zutaten für 4 Personen

---

- 8 Eier
- 20 kleine, süße Tomaten ( z.B. Cherrytomaten)
- 2 grüne Paprika
- 200 g Mastello-Käse (oder Schafskäse)
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer

### Rezept

---

Tomaten und Paprika waschen und trockentupfen. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika klein schneiden.

Eier mit Salz und Pfeffer aufschlagen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Tomaten und Paprika ca. 3 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Anschließend die Eier dazugeben. Dabei immer wieder umrühren bis die Eier stocken.

Käse in kleine Würfel schneiden und zum Schluss unter die Rühreier heben.



Sfugato

## KUCHEN MIT MASTIX (Glikisma me Mastiha)

---

### Zutaten für einen Kuchen

---

- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 350 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 EL geriebene Zitronenschale (Bio-Zitrone)
- Zitronensaft aus einer halben Zitrone
- 100 ml Milch
- 1 EL Mastix
- 1 EL Mastixlikör
- Butter zum Einfetten der Kuchenform
- Semmelbrösel
- Puderzucker zum Bestreuen

### Rezept

---

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Mastix im Mörser zerstoßen.

Mit einer Zestenreibe die Zitronenschale abreiben und die Hälfte der Zitrone auspressen.

Eier mit Zucker aufschlagen und die restlichen Zutaten einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zum Schluss unterheben.

Eine Gugelhupfform einfetten, mit Semmelbrösel bestreuen und den Teig einfüllen. Anschließend im Ofen ca. 45 Minuten auf der unteren Schiene backen.

Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



Kuchen mit Mastix

## MAKRELEN IM OFEN

---

### Zutaten

---

- 2 Kilo Makrelen, küchenfertig
- 3 Zwiebeln
- 800 g Tomaten
- 5 Knoblauchzehen
- 8 Lauchzwiebeln
- 2 TL getrockneten Oregano
- 2 Bund glatte Petersilie
- 30 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Rezept

---

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen

Makrelen unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern. Anschließend nebeneinander auf ein Backblech legen.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden.

Gemüse und Kräuter über den Fischen verteilen, Olivenöl darüber träufeln und ca. 40 Minuten im Ofen garen.



Makrelen im Ofen

## **FENCHELFLADEN (Malathropitakia)**

---

### **Zutaten (für 4 Personen)**

---

- 50 g Fenchelgrün
- 500 g Spinat
- 6 Lauchzwiebeln
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 500 ml Öl zum Frittieren
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Einige Stängel Minze, nach Geschmack

## Rezept

---

Fenchelgrün abzapfen, unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinschneiden.

Ca. 2,5 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen.

Spinat waschen, tropfnass in das kochende Wasser geben und 3 Minuten blanchieren. Spinat abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Wenn der Spinat kalt ist, mit den Händen ausdrücken. Spinat kleinschneiden.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Stücke schneiden.

Minze unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden.

Spinat, Minze und Lauchzwiebeln miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Ei unterrühren, Mehl einstreuen und die Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Mit feuchten Händen kleine Fladen formen und wenige Minuten im heißen Fett frittieren.

Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu schmeckt Minzjoghurt



Fenchelfladen

---

**ANEVATI LOUKOUMADES (40-45 Stücke)**

## Zutaten

---

- 450 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 2-3 Stück Mastix
- 450 ml lauwarmes Wasser,
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 l neutrales Öl zum Frittieren

## Für den Sirup

---

- 1 Kilo Zucker
- 1 Liter Wasser
- Zimt und Gewürznelken

## Rezept

---

Mastix in einem Mörser zerstoßen.

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröseln und mit etwas Zucker in die Mulde geben. 50 ml lauwarmes Wasser darüber gießen und ca. 15 min ruhen lassen.

Nun restliches Wasser, Mastix und Zucker dazugeben und das Ganze zu einem klebrigen Teig verarbeiten.

Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Sirup herstellen.

Zucker und Wasser unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Zimtstange und Gewürznelke dazugeben und das Ganze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen.

Zimtstange und Nelke entfernen.

Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Eine Hand mit etwas Öl bestreichen, da der Teig sehr klebrig ist. Der Teig wird portionsweise zwischen Daumen und Zeigefinger herausgedrückt und mit einem gefetteten Löffel aufgefangen. Nun ein Bällchen formen und im Öl frittieren bis es goldbraun ist.

Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und zum Servieren mit Zuckersirup übergießen.



Anevati Loukoumades

## **GALAKTOBUREKO mit Mastix**

---

### **Zutaten**

---

#### **Teig**

---

- 8 Rollen Blätterteig
- 80 bis 100 g Butter

#### **Creme**

---

- 1 l Milch
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 2 Eigelb
- abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 150 g Gries
- 1 Prise Salz
- 1 EL Mastix (gemahlen), alternativ Vanille

#### **Sirup**

---

- 400 g Zucker
- 400 ml Wasser
- 1 Zimtstange

- Schalen von 2 Bio-Zitronen

## Rezept

---

Wasser und Zucker mit einer Zimtstange und den abgeriebenen Zitronenschalen in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Sirup auskühlen lassen.

Crème

Mastix in einem Mörser zerstoßen.

Zitrone waschen und die Schale mit einem Zestenschneider abreiben.

Eier, Eigelb und Zucker mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

Gries und Mastix einrühren.

Milch mit einer Prise Salz und der Zitronenschale bis zum Siedepunkt erhitzen, sie darf nicht kochen. Nun die Eier-Gries-Mischung langsam einrühren.

Unter ständigem Rühren garen lassen bis eine breiige Konsistenz entstanden ist. Topf vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

Butter schmelzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit drei Rollen Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Auflaufform einfetten und zuerst einen Blätterteig in die Form legen. Dabei mindestens 5 cm Rand überlappen lassen. Den Teig mit etwas Butter bestreichen und einen zweiten Blätterteig darüberlegen. Diesen Teig wieder mit Butter bestreichen und dann den dritten Teig darüber legen.

Nun die Griesmasse einfüllen und mit den restlichen Rollen Blätterteig belegen. Die überlappenden Teigränder einschlagen und ebenfalls mit flüssiger Butter bestreichen.

Mit einem scharfen Messer den Teigdeckel in Rauten einschneiden und ca. 50 bis 60 Minuten backen.

Den abgekühlten Sirup über den noch heißen Kuchen gießen und anschließend mindestens

2 Stunden kaltstellen.



Galaktobureko mit Mastix

## **SIRUP-QUITTEN (Gliko tou koutaliou)**

---

Sirupfrüchte sind eine Spezialität der Insel. Man verwendet dazu Kirschen, Trauben, Orangen, auch spezielle Rosenblätter und kocht sie mit viel Zucker auf kleiner Flamme.

### **Zutaten**

---

- 500 g Quitten
- 500 g Zucker
- Wasser
- Saft von ½ Zitrone
- 100 g Mandeln
- 1 Blatt Rosenpelargonie

### **Rezept**

---

Quitten waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Quitten kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und die Quitten ca. 10 Minuten darin kochen. Den Zucker dazugeben und solange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt.

Die Zitrone auspressen und den Saft hinzufügen, ebenso wie das Blatt der Rosenpelargonie.

Die Mandeln in einen Topf geben und so viel Wasser dazugeben, dass die Mandeln bedeckt sind. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die Haut lässt sich dann ganz leicht abziehen.

Mandeln zu den Quitten geben und alles zusammen noch einmal wenige Minuten köcheln lassen.



Sirup-Quitten