

## Peloponnes

Griechenland – Küche von schlichter Köstlichkeit

**Wiege Europas, abendländischer Kultur, in Geschichte und Politik ein wichtiger Teil der Alten Welt. Doch kulinarisch orientiert sich die zerklüftete Halbinsel im Südosten unseres Kontinents nicht nach Westen, sondern nach Osten. Griechenland war – sehr schmerzlich für die orthodoxen Griechen – über vier Jahrhunderte hinweg ein Teil des islamisch geprägten Osmanischen Reichs.**



**Und so finden sich in der bäuerlichen Küche jener Nation Einflüsse türkischer Kochkunst, die wiederum persische, arabische, griechische und byzantinische Elemente zu einer Einheit verbunden hat. Denn bei ihrem Eroberungszug nach Westen fanden die Türken auch das griechisch sprechende byzantinische Reich mit seiner in tausend Jahren verfeinerten Lebensart vor.**

Schon die Süßspeisen Griechenlands, die auf der Zunge zergehen, verraten, wie nahe der Orient ist. Aber noch mehr die mal intensiv, mal phantasievoll gewürzten Speisen – ein Hinweis darauf, daß die Handelsrouten für indische Gewürze früher durch den Mittelmeerraum nach Europa gingen. Auch die Griechen schätzen Lammfleisch sehr, doch Rind und Schwein stehen ebenfalls auf der Speisekarte. Schweinefleisch ist ihren moslemischen Nachbarn ja aus religiösen Gründen verboten. Ob Ouzo oder Raki – Anisschnaps trinkt man dies- wie jenseits der Ägäis.

Auberginen werden überall in Griechenland und dem Vorderen Orient auf vielfältige Weise zubereitet. Mehr als hundert verschiedene Rezepte soll es geben. Das wohl bekannteste dieser Rezepte ist die Moussaka, bei der Auberginenscheiben mit Fleisch oder Gemüse in eine Auflaufform geschichtet und gebacken werden. Von diesem Gericht allein gibt es wieder unzählige regionale Varianten.

Es ist jedoch nicht nur der Austausch mit der Türkei und den anderen Nationen im östlichen Mittelmeerraum, der die Eigenart der griechischen Küche hervorgebracht hat. Zu nennen sind hier auch das Olivenöl und frische Kräuter wie Oregano und Thymian, die in diesem sonnigen Land eine Geschmacksfülle entwickeln, nach der sich die Bewohner nördlicher Regionen oft sehnen.

Der ideale Begleiter für die deftigen Spezialitäten Griechenlands ist der leicht bittere Retsina. Diesem Weißwein wird bei der Gärung Pinienharz zugesetzt. Die Griechen folgen hierin uraltem Brauch. Schon in der Antike wurde Wein durch Harz konserviert, damit er sich in den tönernen Amphoren lange hielt. Es waren die alten Griechen, die die Weinrebe in den Mittelmeerraum eingeführt und damit die europäische Weinkultur begründet haben.

## Chtapódie krasáto

### Oktopus in Tomaten-Weinsauce

**Oktopus oder auch Krake muß weich geklopft werden, bevor man ihn zubereitet. Nur bei sehr kleinen, jungen Tieren ist das nicht notwendig. Fischer, die fangfrische Kraken gegen Felsen oder Steine schlagen, sind ein alltäglicher Anblick an den Küsten des Mittelmeeres.**

#### Für 4 Personen:

1 küchenfertiger Oktopus (etwa 1 kg),  
200 g weiße Zwiebeln,  
300 g Tomaten, ersatzweise 1 kleine Dose Tomaten,  
2 Knoblauchzehen,  
4 EL Olivenöl,  
1 Bund Dill,  
2 Lorbeerblätter,  
1 Prise Salz,  
1 Prise frischgemahlener Pfeffer,  
½ Bund glatte Petersilie,  
200 ml trockener Rotwein



Den Oktopus gut waschen und mit ¼-½ l Wasser kurz aufkochen lassen. Lassen Sie ihn dann 20 min bei mittlerer Hitze schmoren. Schälen Sie währenddessen die Zwiebeln und schneiden Sie sie in Streifen. Die Tomaten häuten und mit dem Knoblauch im Mixer pürieren. Den Dill fein hacken. Den Kraken aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln in dem Öl glasig dünsten, die Oktopusstückchen dazugeben und kurz anbraten. Geben Sie jetzt die Tomaten, Dill, Lorbeer, Salz und Pfeffer dazu und schmoren Sie den Oktopus weitere 40 min auf kleiner Hitze. Kosten Sie, ob das Krakenfleisch weich ist. Hacken Sie die Petersilie fein und geben Sie sie 2-3 min vor Ende der Garzeit mit dem Rotwein zum Oktopus. Oktapódie krasáto können Sie heiß oder warm mit Weißbrot servieren.

#### Tips:

- Frische Kraken erkennen Sie an zwei Merkmalen: er hat festes Fleisch und riecht nicht nach Fisch.
- Oktopus, der etwas zäher ist als Tintenfisch und Kalmar, gelingt am besten durch langsames Garen bei geringer Hitze. Ganz gleich, ob durch Grillen, Braten, Schmoren, Dünsten und Dämpfen. Sie können so nichts falsch machen: Das Fleisch wird besonders zart.

## Recette kolokitakia – Kolokitakia Keftèdes

### ZucchiniKrapfen

**Das Einsalzen entzieht den Zucchini nicht nur überschüssige Flüssigkeit, es intensiviert auch den Geschmack.**

### Für 24 Krapfen:

2 kg Zucchini,  
3 EL Salz,  
2 große Zwiebeln,  
1 Bund glatte Petersilie,  
1 TL frischer Oregano,  
500 g Feta,  
3 Eier,  
3 EL Olivenöl,  
2-3 gut gehäufte EL Mehl,  
Mehl zum Panieren,  
Olivenöl zum Fritieren



Die Zucchini mit der Schale auf einer Reibe grob raffeln. Mit dem Salz gut vermengen und für 60 min in eine große Seihe geben. Dort entzieht das Salz den Zuchiniraffeln überschüssige Flüssigkeit. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, ebenso Petersilie und Oregano. Den Feta fein zerbröseln. Zwiebeln, Petersilie, Oregano, Feta, Eier, Öl und 2-3 EL Mehl vermengen. Holen sie jetzt immer eine Handvoll Zuchinistreifen aus der Seihe und pressen Sie sie sehr gut aus. Die Streifen müssen richtig trocken sein, sonst lassen sich daraus später keine Bratlinge formen. Die Zucchini zu den übrigen Zutaten geben und gut vermengen. In eine sehr tiefe, geräumige Pfanne so viel Olivenöl geben, daß es 5 cm hoch steht. Das Olivenöl auf etwa 180 °C erhitzen. An einem hingehaltenen hölzernen Kochlöffel-Stil steigen dann feine Bläschen auf. Mit angefeuchteten Händen oder zwei Eßlöffeln Krapfen formen, in etwas Mehl panieren und in dem Öl 6 min fritieren, bis sie außen goldbraun sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und im Backofen (50 °C, keine Umluft) unter Alufolie warm halten, bis alle Krapfen gebacken sind.

### Sicherheitshinweis:

Arbeiten Sie vorsichtig! Überhitzen Sie nicht das Öl, es könnte Feuer fangen. Halten Sie insbesondere Kinder fern vom Herd, um Verbrennungen zu vermeiden.

**Tips:**

- Griechenlands berühmtester Käse wird als milder oder pikanter Feta angeboten.
- Er wird in Salzlake konserviert und schmeckt daher leicht salzig. Berücksichtigen Sie dies beim Salzen von Gerichten, die mit Feta zubereitet werden. Versalzte Gerichte lassen sich meist nicht mehr retten.
- Ganz in seine Salzlake eingetaucht, hält sich Feta im Kühlschrank mehrere Wochen.

# Spanakópita

## Spinatpastete

**Für den selbstgemachten Phyllo Teig sollten Sie eines der im Handel befindlichen Spezialmehle für Strudelteig verwenden. Phyllo Teigplatten kann man auch fertig im Lebensmittelhandel kaufen.**

### Für 8 Personen:

#### Teig:

1 kg Mehl,  
700 ml Wasser,  
1 EL Salz,  
1½ EL Olivenöl,  
1-2 EL Olivenöl zum Bestreichen



#### Füllung:

2 kg Blattspinat,  
1 Bund Frühlingszwiebeln,  
6 EL Olivenöl,  
12 große Minzeblätter,  
1 Bund Dill,  
1 Bund junge Brennnesseln,  
1 Bund Sauerampfer,  
500 g Feta,  
6 Eier,  
½ TL Oregano,  
etwas Salz,  
frischgemahlener Pfeffer

Vermischen Sie die Zutaten für den Teig. Kneten Sie jetzt den Teig 15 min. Dieses kontinuierliche Kneten ist wichtig, denn nur so wird der Teig so elastisch, daß Sie ihn später dünn ausrollen können, ohne daß er reißt. Danach läßt man den Teig unter einem Tuch oder einer umgedrehten Schüssel an einem kühlen Ort mindestens 3 Stunden ruhen. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Füllung vor.

Den Spinat gründlich waschen und die Blätter von den Stielen rupfen. In kochendem Salzwasser 1 min blanchieren, damit er zusammenfällt. Abgießen und sofort kalt abschrecken, damit er seine Farbe behält. Abtropfen lassen. Mit den Händen das restliche Wasser herauspressen und den Spinat nicht zu fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken und in 3 EL Olivenöl glasig dünsten.

Den Topf vom Feuer nehmen und Minze, Dill, Brennesseln und Sauerampfer hineinschneiden. Den salzigen Schafskäse hineinbröseln, die Eier, den Organo und den Spinat dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seien Sie vorsichtig mit dem Salz! Der Feta ist schon recht salzig. Die Füllung bis zur Fertigstellung der Spanakópita beiseite stellen.

Teilen Sie den Teig in 4 gleich große Fladen, die Sie zu flachen Quadraten von gleicher Größe ausrollen. Man bestreicht jetzt einen der Fladen mit wenig Olivenöl, legt einen zweiten Fladen darauf und rollt beide mit einem Nudelholz zu einem dünnen Teigfladen aus. Am einfachsten geht das auf einem großen, dünnen, leicht bemehlten Tuch aus Baumwolle oder Leinen. Wenn das Tuch durchscheint, dann ist der Teig gerade richtig. Er trocknet rasch aus. Kleiden Sie deshalb sofort das Innere einer großen tiefen Auflaufform damit aus. Der Teig sollte etwas über den Rand der Form hinaushängen. Stellen Sie die Teigdecke für die Spanakópita auf die gleiche Weise her. Geben Sie die Füllung gleichmäßig auf den Teigboden und legen Sie die Teigdecke auf. Drücken Sie den Teig am Rand fest. Überstehenden Teig schneidet man ab. Damit die Spinatpastete gut durchbäckt, wird sie bis auf die halbe Tiefe durchgeschnitten – rauten- oder gitterförmig. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 45 min backen. Wenn die Oberfläche zu schnell braun wird, mit Alufolie abdecken. Lauwarm oder auf Zimmertemperatur abgekühlt am gleichen oder am nächsten Tag servieren.

**Tip:**

- Phyllo- wird ebenso wie Strudelteig sehr dünn ausgerollt. Damit er nicht reißt, muß er sehr elastisch sein. Seine Elastizität bekommt er durch Kleberbildung, die durch intensives Kneten herbeigeführt wird. Der Teig muß danach ruhen, sonst wird er zäh. Besonders kleberhaltige Spezialmehle für Strudelteige ergeben sehr elastische Teige – vorausgesetzt, die Knet- und Ruhezeiten werden eingehalten.

## Arní mé melitzánes

Lamm mit Auberginen

**Stamoula Trochánis verwendet die langen, schmalen, kräftig-violetten, tsakonischen Auberginen, die sich in Stücke von gleichem Durchmesser schneiden lassen.**

**Für 12 Personen:**

12 große, lange schmale Auberginen,  
Salz,  
3-4 Kilo Lammfleisch (Keule, Schulter, Kamm, fettreiche Stücke aus Brust und Bauch),  
200 ml Olivenöl,  
1 kg frische Tomaten, ersatzweise 5 kleine Dosen Tomaten,  
2 Knoblauchzehen,  
1 halbe Stange Zimt,  
2 Nelken,  
1 TL frischer Oregano,  
1 EL Zucker,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
1 große Zwiebel,  
1 Bund glatte Petersilie



Schneiden Sie jede Aubergine in 4 cm dicke Scheiben. Man legt die Scheiben 30 min in leicht gesalzenes Wasser, um den Auberginen Bitterstoffe zu entziehen. Beschweren Sie die Scheiben mit einem Deckel oder Teller, damit sie alle unter Wasser sind.

Schneiden Sie inzwischen das Lammfleisch in größere Stücke und braten Sie diese in einer oder zwei Pfannen in der Hälfte des Öls kräftig an. Häuten Sie die Tomaten und pürieren Sie sie zusammen mit dem Knoblauch im Mixer. Diese Sauce würzt man mit der zerbröselten Zimtstange, den zerstoßenen Nelken, dem Oregano, dem Zucker, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. In 1 EL Öl glasig dünsten. Die Petersilie fein hacken. Das Fleisch und die Sauce dazu geben, die Petersilie darüber streuen und im Backofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) etwa 45 min im geschlossenen Topf schmoren, bis das Fleisch zart ist.

Spülen Sie die Auberginenscheiben ab und pressen Sie sie gut mit der Hand aus. Man brät sie in Olivenöl auf beiden Seiten goldbraun. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Heben Sie das geschmorte Fleisch aus dem Topf und halten Sie es im Backofen warm (50 °C, keine Umluft). Erwärmen Sie die Auberginenscheiben im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze in der Tomatensauce für höchstens 5 min Abschmecken und zusammen mit dem Fleisch servieren. Dazu passen Weißbrot oder Kartoffeln und ein trockener Rotwein.

**Tips:**

- Machen Sie beim Auberginenkauf einen Reifetest: Man drückt die Schale leicht mit dem Finger ein. Bleibt eine Delle zurück, dann ist die Aubergine reif. Auberginen sollten fest und schwer sein und eine glatte Haut von gleichmäßiger Färbung aufweisen.
- Angeschnittene Auberginen verfärben sich sehr schnell bei Luftkontakt. Sie sollten Sie daher gleich weiterverarbeiten oder mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Die Bitterstoffe der Aubergine, die gleich unter der Schale sitzen kann man durch Schälen entfernen. Sie können die ungeschälten Scheiben auch einsalzen oder in leicht gesalzenes Wasser legen. Beides entzieht die Bitterstoffe.



## Biskòta

### Mandelküchlein

**Stamoulas Biskòta sind kleine Küchlein, kein Kleingebäck wie ihre zentral-europäischen Verwandten, die Makronen. Mandelgebäck ist charakteristisch für die Küche im östlichen Mittelmeerraum und im Vorderen Orient.**

### Für etwa 40 Küchlein:

1300 g süße Mandeln,  
1 kg feinkörniger Zucker,  
2 gehäufte EL Mehl,  
2 gehäufte EL Grieß,  
die abgeriebene Schale zweier naturbelassener Zitronen,  
17 Eiweiß,  
Backtrennpapier, alternativ 1-2 EL Butter und 1-2 EL Mehl



Bringen Sie zunächst in einem großen Topf 3-4 l Wasser zum Kochen. Schütten Sie die Mandeln hinein und kochen Sie das Wasser wieder auf. Lassen Sie die Mandeln 1 min kochen und gießen Sie sie dann ab. Man schält die Mandeln, indem man den Mandelkern mit den Fingern aus dem Häutchen drückt. Das Schälen von so vielen Mandeln ist eine sehr zeitintensive Arbeit. Planen Sie dafür etwa 60-90 min ein. Trocknen Sie die geschälten Mandeln gut – am besten über Nacht. Legen Sie 40 schön geformte Mandeln als Verzierung beiseite.

Am nächsten Tag Eigelb und Eiweiß trennen. Legen Sie ein Blech mit Backtrennpapier aus. Alternativ können Sie es auch mit Butter einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Die Mandeln werden mit der Mandelmühle oder der Moulinette fein gemahlen und mit dem Zucker, dem Mehl, dem Grieß und der abgeriebenen Zitronenschale verrührt. Die Eiweiße schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Zunächst vorsichtig  $\frac{1}{3}$  des Eischnees unter den Teig heben. Dann vorsichtig die restlichen zweite Drittel. Sie dürfen den Teig auf keinen Fall rühren, sonst wird er beim Backen matschig. Mit einem Eßlöffel 5 cm große Häuflein formen. Achten Sie darauf, daß die Mandelberge nicht zu nahe beieinander sitzen. Jedes Häuflein mit einer Mandel verzieren und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft: 170 °C) etwa 40 min backen, bis sie leicht gebräunt sind.

**Tips:**

- Verwenden Sie die übriggebliebenen Eigelb z.B. für eine *Crème brûlée* (WALLONIEN: CRÈME BRÛLÉE À LA ST. FEUILLIEN) oder eine *Bavaroise*. Bestreichen Sie Backwaren mit Eigelb für eine schöne braune Kruste. Legieren Sie Suppen mit dem Eigelb oder bereiten Sie aus 5 Eigelb, 80 g Hartweizengrieß und 120 g Mehl etwas Salz und Olivenöl einen Nudelteig zu, den Sie nach dem Ausrollen in Bandnudeln oder kleine Quadrate schneiden.
- Für viele Gerichte wird nur das Eigelb benötigt: Frieren Sie das Eiweiß ein. Wiegen Sie etwa 550 g Eiweiß ab. Das entspricht dem Eiweiß von siebzehn Eiern.
- Eier immer nur zimmerwarm verwenden. So bekommt beispielsweise Eischnee ein größeres Volumen.