

Inhalt

Kreta – Insel der Götter	7
Auf Kreta lebt man lange	9
Kreta-Küche – gesund und bekömmlich	11
Gemüse – wichtige Säule der Kreta-Kost	13
Obst aus Kreta fördert den Stoffwechsel	22
Auf Kreta – Salate wertvoll und erfrischend	24
Kreter: Gespür für Eiweißnahrung	25
Auf Kreta – Fleisch für festliche Mahlzeiten	27
Auf Kreta: Fische – das heißt Gesundheit pur	28
Getreide – Urnahrung auf Kreta	29
Fit und schön mit Kreta-Milchprodukten	31
Kreta-Honig: Naturarznei für Wohlbefinden und Fitness	33
Kreter sagen: Kräftig würzen – länger leben	35
Auf Kreta gilt: Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen	38
Auf Kreta: Meersalz – ein wichtiges Würzmittel	39
Käse in der kretischen Küche	40

Kreta – die Insel der Olivenbäume 43

Kräuteröle

Olivenöl mit Rosmarin, Lorbeerblättern und roten Pfefferkörnern	66
Olivenöl mit Koriander, Zitrone, grünem und schwarzem Pfeffer	67
Olivenöl »5 Kräuter«	67

Die Wurzeln der kretischen Küche

Einleitung zu den Rezepten	68
--------------------------------------	----

Rezepte

Soßen, Salatsoßen

Olivenöl mit Zitronen und Senf	70
Olivenöl mit Zitrone, Petersilie oder Dill	70
Olivenöl mit Zitrone	70
Olivenöl mit Essig und Knoblauch . .	71
Olivenöl mit Minze, Senf und Oregano	71
Olivenöl mit frischem Basilikum und Knoblauch	72
Olivenöl mit Ginger und frischem Fenchelsamen	72
Olivenöl mit Oregano, Thymian und Honig	73
Grüne Knoblauchsoße	73

Snacks und Vorspeisen

Kretischer Zwieback mit Olivenöl	74
Feta-Käse in Olivenöl	74
Gebackene schwarze Oliven	
mit Zwiebeln	75
Blumenkohl in Olivenöl	75

Salate

Kreta-Bauernsalat	76
Griechischer Salat	76
Salat aus gebackenen Kartoffeln mit	
schwarzen Oliven	77
Hühnerlebersalat mit Löwenzahn und grünen	
Oliven	77
Gemischter Salat aus	
Hülsenfrüchten	78
Romagnasalat mit Fenchel	
und Orange	78

Gemüse und Bohnen

Kartoffeln in Olivenöl und Oregano	79
Mongobohnen mit Reis	79
Zerstoßener Weizen in Olivenöl	80
Gebackene Artischockenherzen	80
Gedünstete Tomaten mit Minze	81
Okra mit Kartoffeln	81

Eierspeisen

Spiegeleier mit Tomaten	82
Omelette mit Zucchini	83

Suppen

Linsensuppe	84
Fischsuppe	85

Fischspeisen

Fisch und Okra im Ofen	86
Lauch mit gesalzenem Kabeljau	86
Tintenfisch in Wein, grünen Oliven	
und Dill	87

Fleischspeisen

Rindfleisch mit Auberginen	88
Schweinefleisch mit Sellerie	
und Eier-Zitronen-Soße	89

Süße und herzhafte Küchen und Plätzchen

Spinatkuchen	90
Kalitsoina	91
Frittierte Küchlein	92
Plätzchen mit Olivenöl	93
Baklava	94
Rosinenkuchen	95

Die Autoren