

VORWORT	6
KULINARISCHE REISE VON NORD NACH SÜD	8
BEVOR ES LOSGEHT	19
GRIECHISCHE SPEISEKAMMER	20
RUND UM DIE OLIVE	27
HINWEISE ZU DEN REZEPTEN	32
REZEpte	37
HERZHAFTES GEBÄCK	39
MEZE	65
SALATE & SUPPEN	95
HAUPTSPEISEN	123
SÜSSES	151
ANHANG	181
REGISTER	182
GRIECHISCHE ONLINESHOPS	186
DANK	189
ÜBER DIE AUTORIN	190
IMPRESSUM	191

REGISTER

A

- Aginares me Araka (Artischocken-Erbsen-Eintopf mit Dill) 119
Artischocken-Erbsen-Eintopf mit Dill (Aginares me Araka) 119
Auberginen
Auberginendip (Melitzanosalata) 74
Auberginenröllchen auf Bulgursalat (Pligouri Salata) 103
Gefüllte Auberginen (Papoutsakia) 127
Moussaka 136
Teigschiffchen mit Auberginen-Linsen-Füllung (Peinrili) 63
Tofu-Saganaki auf Safran-Auberginen-Kriثارaki 143
Augenbohnen-Salat (Mavromatika Salata) 99
Austernpilz-Souflaki mit Krautsalat und scharfer Paprikasauce (Souflaki) 140

B

- Baklava 172
Bifteki (Frikadellen mit Zaziki und Zitronenkartoffeln) 144
Bohnen
Augenbohnen-Salat 99
Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce (Gigantes Plaki) 124
Griechischer Salat mit marinierten Riesenbohnen (Horiátki Salata) 96
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und Kartoffeln (Fasolakia) 112
Weiße-Bohnen-Suppe (Fasolada) 111
Briam (Geschichteter Gemüse-Tomatenauflauf) 132
Brotstangen, griechische (Kritsinia) 47
Bruschetta, kretische (Dakos) 81
Bulgursalat 103
Bunter Kreta-Salat mit essbaren Blüten (Spitikí Saláta) 104

D

- Dakos (Kretische Bruschetta) 81
Dip
Auberginendip 74
Chili-Joghurt-Dip 93
Knoblauchdip 73
Petersiliendip 59
Platterbsen-Dip 78
Safrandip 86
Dolmades (Gefüllte Weinblätter) 82
Drinks
Mastiha-Himbeer-Margarita 179
Metaxa-Granatapfel-Sour 178
Ouzo-Gurken-Limonade 176

E

- Eintopf**
Artischocken-Erbsen-Eintopf mit Dill (Aginares me Araka) 119
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und Kartoffeln (Fasolakia) 112

F

- Fakes Soupa (Linsensuppe) 120
Fasolada (Weiße-Bohnen-Suppe) 111
Fasolakia (Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und Kartoffeln) 112
Filoteig
Filo-Ecken mit Kürbisfüllung (Kolokithopita) 168
Filo-Ecken mit Spinatfüllung und Petersiliendip 59
Filoteig 55
Spiralkuchen mit grünem Gemüse (Hortopita) 56
Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Filoteig-Mantel 60
Fladenbrot, griechisches (Lagana) 48
F(v)leischbällchen mit Tomaten-Kürbis-Sauce (Soutzoukakia) 148
Frikadellen mit Zaziki und Zitronenkartoffeln (Bifteki) 144
Frittierte Tomatenbällchen aus Santorini (Tomatokeftedes) 90

G

Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce
(Gigantes Plaki) 124

Gebäck

Baklava 172

Filo-Ecken mit Kürbisfüllung
(Kolokithopita) 168

Filo-Ecken mit Spinatfüllung und
Petersiliendip 59

Filoteig 55

Griechische Brotstangen (Kritsinia) 47

Griechisches Fladenbrot (Lagana) 48

Oliven-Oregano-Brot (Eliopsomo) 40

Orangenkuchen (Portokalopita) 167

Orangen-Olivenöl-Kekse (Ladokouloura) 171

Pitabrot 44

Sesamringe (Koulouri) 43

Spiralkuchen mit grünem Gemüse
(Hortopita) 56

Teigschiffchen mit Auberginen-Linsen-
Füllung (Peinrili) 63

Tomaten-Zwiebel-Fladenbrot (Ladenia) 52

Wassermelonen-Kuchen 160

Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit
Filoteig-Mantel 60

Gefüllte Auberginen (Papoutsakia) 127

Gefüllte Weinblätter (Dolmades) 82

Gefülltes Gemüse (Gemista) 128

Gemista (Gefülltes Gemüse) 128

Geschichteter Gemüse-Tomaten-Auflauf
(Briam) 132

Gigantes Plaki (Gebackene Riesenbohnen
in Tomatensauce) 124

Griechische Brotstangen (Kritsinia) 47

Griechischer Salat mit marinierten
Riesenbohnen (Horiátki Salata) 96

Griechisches Fladenbrot (Lagana) 48

Grießküchlein (Halwas) 163

Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und
Kartoffeln (Fasolakia) 112

II

Halwas (Grießküchlein) 163

Horiátki Salata (Griechischer Salat mit
marinierten Riesenbohnen) 96

Hortopita (Spiralkuchen mit grünem
Gemüse) 56

J

Joghurtdessert mit Feigen und Walnüssen 152

K

Kalamata-Oliven-Aufstrich 69

Kartoffeln

Frikadellen mit Zaziki und Zitronenkartoffeln
(Bifteki) 144

Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und
Kartoffeln (Fasolakia) 112

Kartoffel-Orangen-Salat mit Oliven
(Maniatiki Salata) 107

Kichererbsen-Bratlinge mit gerösteten
Trauben (Revithokeftedes) 89

Kohlrouladen mit zitroniger Tahin-Sauce
(Lachanodolmades) 131

Kretische Bruschetta (Dakos) 81

Pilz-Maronen-Ragout mit Kartoffelpüree
(Stifado) 139

Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit
Filoteig-Mantel 60

Kolokithopita (Filo-Ecken mit Kürbisfüllung) 168

Koulouri (Sesamringe) 43

Kritsinia (Brotstangen, griechische) 47

Kürbis

Filo-Ecken mit Kürbisfüllung
(Kolokithopita) 168

Vleischbällchen mit Tomaten-Kürbis-Sauce
(Soutzoukakia) 148

Kydoni Glyko (Quitten-Löffelsüßigkeit) 175

I

Lagana (Fladenbrot, griechisches) 48

Linsensuppe (Fakes Soupa) 120

VI

Makkaroni-Hack-Auflauf (Pastitsio) 147

Mastiha-Himbeer-Margarita 179

Mavromatika Salata (Augenbohnen-Salat) 99

Melitzanosalata (Auberginendip) 74

Metaxa-Granatapfel-Sour 178

Milchreis mit Salbei-Apriken (Rizogalo) 156

Moussaka 136

O

Oliven

- Kalamata-Oliven-Aufstrich 69
- Oliven-Oregano-Brot (Eliopsomo) 40
- Orangen-Olivenöl-Kekse (Ladokouloura) 171
- Wassermelonen-Salat mit karamellisierten Oliven (Karpouzí me Feta) 100
- Orangenkuchen (Portokalopita) 167
- Ouzo-Gurken-Limonade 176

P

Papoutsakia (Gefüllte Auberginen) 127

Paprikasauce, scharfe 140

Pasta

- Makkaroni-Hack-Auflauf (Pastitsio) 147
- Tahin-Kritharaki-Suppe (Tahinosoupa) 116
- Tofu-Saganaki auf Safran-Auberginen-Kritharaki 143
- Pastitsio (Makkaroni-Hack-Auflauf) 147
- Peinrili (Teigschiffchen mit Auberginen-Linsen-Füllung) 63
- Pfannkücklein mit Granatapfelkernen und Walnüssen (Tiganites) 159
- Pilz-Maronen-Ragout mit Kartoffelpüree (Stifado) 139
- Pitabrot 44
- Platterbsen-Dip 78
- Pligouri Salata (Auberginenröllchen auf Bulgursalat) 103
- Portokalopita (Orangenkuchen) 167

Q

Quitten-Löffelsüßigkeit (Kydoni Glyko) 175

R

- Riesenbohnen, gebackene, in Tomatensauce (Gigantes Plaki) 124
- Rizogalo (Milchreis mit Salbei-Aprikosen) 156
- Rote-Bete-Salat und Knoblauchdip 73

S

Salat

- Augenbohnen-Salat 99
- Bulgursalat 103
- Bunter Kreta-Salat mit essbaren Blüten (Spitiki Salata) 104

Griechischer Salat mit marinierten

Riesenbohnen (Horiátki Salata) 96

Krautsalat 140

Rote-Bete-Salat und Knoblauchdip 73

Sesamringe (Koulouri) 43

Souflaki (Austernpilz-Souflaki mit Krautsalat und scharfer Paprikasauce) 140

Soutzoukakia (F(v)leischbällchen mit Tomaten-Kürbis-Sauce) 148

Spiralkuchen mit grünem Gemüse (Hortopita) 56

Spitiki Salata (Bunter Kreta-Salat mit essbaren Blüten) 104

Stifado (Pilz-Maronen-Ragout mit Kartoffelpüree) 139

Süßes

Baklava 172

Filo-Ecken mit Kürbisfüllung (Kolokithopita) 168

Grießküchlein (Halwas) 163

Joghurtdessert mit Feigen und Walnüssen 152

Milchreis mit Salbei-Aprikosen (Rizogalo) 156

Orangenkuchen (Portokalopita) 167

Orangen-Olivenöl-Kekse (Ladokouloura) 171

Pfannkücklein mit Granatapfelkernen und Walnüssen (Tiganites) 159

Quitten-Löffelsüßigkeit (Kydoni Glyko) 175

Wassermelonen-Kuchen 160

Weizenbrei mit Granatapfelkernen (Varvara) 155

Suppe

Artischocken-Erbsen-Eintopf mit Dill (Aginares me Araka) 119

Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und Kartoffeln (Fasolakia) 112

Linsensuppe (Fakes Soupa) 120

Tahin-Kritharaki-Suppe (Tahinosoupa) 116

Weiße-Bohnen-Suppe (Fasolada) 111

Zitronige Kichererbsen-Suppe (Revithosoupa) 115

T

Tahini

Kohlrouladen mit zitroniger Tahin-Sauce (Lachanodolmades) 131

Tahin-Kritharaki-Suppe (Tahinosoupa) 116

- Teigschiffchen mit Auberginen-Linsen-Füllung
(Peinrili) 63
- Tiganites (Pfannküchlein mit Granatapfelkernen und Walnüssen) 159
- Tofu**
- Filo-Ecken mit Spinatfüllung und Petersiliendip 59
 - Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce (Gigantes Plaki) 124
 - Kretische Bruschetta (Dakos) 81
 - Tofu »Feta Style« 66
 - Tofu-Saganaki auf Safran-Auberginen-Kriثارaki 143
 - Wassermelonen-Salat mit karamellisierten Oliven (Karpoúzi me Feta) 100
 - Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Filoteig-Mantel 60
- Tomaten**
- Bunter Kreta-Salat mit essbaren Blüten (Spitikí Saláta) 104
 - Frittierte Tomatenbällchen aus Santorini (Tomatokeftedes) 90
 - Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce (Gigantes Plaki) 124
 - Gefüllte Auberginen (Papoutsakia) 127
 - Gefülltes Gemüse (Gemista) 128
 - Geschichteter Gemüse-Tomaten-Auflauf (Briam) 132
 - Griechischer Salat mit marinierten Riesenbohnen (Horiátiki Salata) 96
 - Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tomaten und Kartoffeln (Fasolakia) 112
 - Kretische Bruschetta (Dakos) 81
 - Linsensuppe (Fakes Soupa) 120
 - Makkaroni-Hack-Auflauf (Pastitsio) 147
 - Moussaka 136
 - Pilz-Maronen-Ragout mit Kartoffelpüree (Stifado) 139
 - Teigschiffchen mit Auberginen-Linsen-Füllung (Peinrili) 63
 - Tomaten-Zwiebel-Fladenbrot (Ládenia) 52
 - Vleischbällchen mit Tomaten-Kürbis-Sauce (Soutzoukakia) 148
 - Weiße-Bohnen-Suppe (Fasolada) 111
 - Zucchiniblüten mit Mandelcreme 85
 - Tomatokeftedes (Frittierte Tomatenbällchen aus Santorini) 90

- V**
- Varvara (Weizenbrei mit Granatapfelkernen) 155
- Vleischbällchen mit Tomaten-Kürbis-Sauce (Soutzoukakia) 148
- W**
- Walnüsse**
- Baklava 172
 - Filo-Ecken mit Kürbisfüllung (Kolokithopita) 168
 - Grießküchlein (Halwas) 163
 - Joghurtdessert mit Feigen und Walnüssen 152
 - Pfannküchlein mit Granatapfelkernen und Walnüssen (Tiganites) 159
 - Rote-Bete-Salat und Knoblauchdip 73
 - Weizenbrei mit Granatapfelkernen (Varvara) 155
- Wassermelonen**
- Wassermelonen-Kuchen 160
 - Wassermelonen-Salat mit karamellisierten Oliven (Karpoúzi me Feta) 100
 - Weinblätter, gefüllte (Dolmades) 82
 - Weiße-Bohnen-Suppe (Fasolada) 111
 - Weizenbrei mit Granatapfelkernen (Varvara) 155
- Z.**
- Zaziki 70
- Zitronen**
- Frikadellen mit Zaziki und Zitronenkartoffeln (Bifteki) 144
 - Kohlrouladen mit zitroniger Tahin-Sauce (Lachanodolmades) 131
 - Zitronige Kichererbsen-Suppe (Revithosoupa) 115
- Zucchini**
- Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit Filoteig-Mantel 60
 - Zucchini-Pommes mit Safrandip (Kolokythakia Tiganta) 86
 - Zucchiniblüten mit Mandelcreme 85
 - Zucchinibratlinge mit Chili-Joghurt-Dip (Kolokithokeftedes) 93