

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-Kritharaki 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 (Horiátiki Salata) 96

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

Weiß-Bohnen-Suppe (Fasolada) 111

Briam (Geschichteter Gemüse-Tomaten-Auflauf) 132

Brotstangen, griechische (Kritsinia) 47

Bruschetta, kretische (Dakos) 81

Bulgursalat 103

Bunter Kreta-Salat mit essbaren Blüten
(Spitiki 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 (Weiß-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 (Horiátiki Salata) 96

Griechisches Fladenbrot (Lagana) 48

Grießküchlein (Halwas) 163

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

H

Halwas (Grießküchlein) 163

Horiátiki 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

L

Lagana (Fladenbrot, griechisches) 48

Linsensuppe (Fakes Soupa) 120

M

Makkaroni-Hack-Auflauf (Pastitsio) 147

Mastiha-Himbeer-Margarita 179

Mavromatika Salata (Augenbohnen-Salat) 99

Melitzanosalata (Auberginendip) 74

Metaxa-Granatapfel-Sour 178

Milchreis mit Salbei-Aprikosen (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 (Karpouzi 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

Pfannkuchlein 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 (Horiatiki 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

Pfannkuchlein mit Granatapfelkernen und Walnüssen (Tiganites) 159

Quitten-Löffelsüßigkeit (Kydoni Glyko) 175

Wassermelonen-Kuchen 160

Weizenbrei mit Granatapfelkernen (Varvara) 155

Suppe

Artischocken-Erbсен-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 (Pfannkuchlein 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-
Kritharaki 143
Wassermelonen-Salat mit karamellisierten
Oliven (Karpouzi me Feta) 100
Zucchini-Kartoffel-Auflauf mit
Filoteig-Mantel 60

Tomaten

Bunter Kreta-Salat mit essbaren Blüten
(Spitiki Salata) 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 (Horiatiki 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 (Ladenia) 52
Vleischbällchen mit Tomaten-Kürbis-Sauce
(Soutzoukakia) 148
Weiße-Bohnen-Suppe (Fasolada) 111
Zucchini Blüten 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
Pfannkuchlein 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 (Karpouzi 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
Zucchini Blüten mit Mandelcreme 85
Zucchini bratlinge mit Chili-Joghurt-Dip
(Kolokithokeftedes) 93