

# INHALT

## VORWORT

9

## MARIA

Okraschoten mit Tomaten	13
Aubergineneintopf	17
Zucchini-Pommes mit Joghurt-Dip	19
Artischocken mit Tomaten	20
Grüne Bohnen	25
Gefüllte Tomaten	27
Gefüllte Weinblätter mit Tomaten	29
Marias Omelett mit Salat	30

## DIMITRA

Gebackene Teigtäschchen mit Wildkräutern	39
Croissants mit Joghurt	40
Wildkräutersalat mit Gemüse	45
Weizenschrotsuppe	46

## AMALIA

Saubohnen-Dill-Eintopf	55
Gemüseküchlein	58

## KATHARINA

Nudeln auf kretische Art	63
--------------------------	----

## ELLI

Linsensuppe	71
Auflauf mit Zucchini und Kartoffeln	72

## ZIZA

Riesenbohnen à la Ziza	83
Rote-Bete-Salat mit Quinoa	84
Rote-Bete-Hummus	87
Tomaten-Basilikum-Hummus	88
Süßkartoffel-Hummus	89
Brot à la Ziza	91
Homemade Cracker	94
Kichererbsenbällchen mit Roter Bete	97

Tahinsauce	99
Linsenbällchen mit Pilzen	101
Veganes Tatar mit Avocado	104
Pilzpfanne mit Reis	107
Veganer Käsekuchen mit Waldbeeren	109
Birnenkuchen	111
Brownies mit Schokosirup	112
Gemüse-Burger Greek Style	117
Nudeln mit Anthotyro	118

## **ANNA**

Gefüllte Zucchiniblüten	125
Moussaka mit Nüssen	126
Zitronige Gemüsesuppe	129
Ofengemüse mit Kartoffeln	130
Griechisches Weihnachtsgebäck	132

## **SABIA**

Grießkuchen	139
Süßer Kürbis	141
Pita nach Sfakia-Art	143
Reiskuchen mit Nüssen	147
Milchreis mit Mastix und Vanillecreme	149
Kretischer Käse	156

## **ANASTASIA**

Zitronencremekuchen	161
Käseküchlein mit Zimt	163
Orangenkuchen	164

## **OLYMPIA & ANASTASIA**

Nuss-Honig-Kuchen mit Joghurt	169
Blätterteigrollen mit Vanillecreme	170

## **VIVI**

Gemüse-Allerlei	177
Bohnensalat mit Tomaten	179
Platterbsenpüree mit Gemüse	183
Joghurt-Dip nach Vivis Art	184

## **ELEFTERIA**

Krapfen mit Honig	191
Bohnensalat	192

## **KOULA**

Teigtäschchen mit Myzithra	201
Zucchiniküchlein	206
Auberginenmus	211
Gefüllte Weinblätter mit Rosinen ♡	213
Halvas mit Grieß ♡	217

## **PANAGIOTA & LATIFA**

Pita-Taler mit Johannisbrotsirup ♡	223
Mousse mit Johannisbrotsirup ♡	224

## **VICKY**

Schwarzaugebohnen-Salat mit Dill ♡	231
Schwarzaugebohnen-Eintopf ♡	233
Schwarzaugebohnen-Eintopf mit Reis	234

## **EMORFILI**

Aubergineeintopf mit Bulgur ♡	239
Platterbsen mit Kichererbsen aus dem Ofen ♡	241
Kuchen mit Honig	243
Bauernbrot	244
Salat mit Myzithra und Traubensirup-Dressing	249
Kartoffelsalat mit Zitrone ♡	250

## **MAGDA & THEANO**

Dako mit Johannisbrotsirup-Dressing	261
Traubenmost-Pudding ♡	263

## **MONICA**

Möhrensalat mit Avocado und Orangendressing ♡	271
Dicke Bohnen mit Feta	273
Dako mit Avocado ♡	274
Artischocken mit Erbsengemüse	276

DANK	281
REZEPTÜBERSICHT	282
REGISTER	284
IMPRESSUM	288