

Inhalt

Vorwort 8

Unsere kretische Küche	
Historie und persönliche Intention	10
Wissenshappen	
Herz, Kreislauf & Gefäße	14
Wissenshappen	
Ernährung und mediterrane Küche	18
Die Nahrungsbestandteile	19
Mediterrane Küche	21
Herzgesundheit	24
Wildkräuter- und Pflanzenglossar	32

Rezepte 34

Frühstück & Meze

Spiegelei-Pfanne mit Oliven	
Zeytinli Yumurta	38
Lalangites – Pfannküchlein	
mit Tulum-Käse	
Tulum Peynirli Hamurişi	40
Gefüllte Weintraubenblätter	
Zeytinyağlı Yaprak Sarma	42

Hauptgerichte		
Dicke-Bohnen-Mus		
Fava	44	
Auberginen-Pesto		
Patlıcan Ezme	46	
Girit-Pesto		
Girit Ezme	46	
Geröstete Lupinen		
Lubunya-Tirmis	48	
Weißer Bohnensalat		
Piyaz	50	
Zucchiniküchlein		
Mücver	52	
Fenchelküchlein		
Arapsaçı Köfte	54	
Augenbohnensalat		
Börülce Salatası	56	
Portulaksalat mit Joghurt		
Semiz Otu Salata Yoğurtlu	58	
Gedämpfter Zucchinisalat		
Kabak Salatası	60	
Gedünsteter Senfsalat		
Sinavri-Hardal Otu Salatası	62	
Hackfleisch-		
Klößchen-Suppe		
Ekşili Sulu Köfte – Yuvarlaki	64	
Spiegelei-Pfanne mit Tomate und grüner Peperoni		
Biberli Domatesli Yumurta		68
Fenchel-Eier-Pfanne		
Yumurtalı Arapsaçı		70
Eier-Pfanne mit Zucchini und Kartoffel		
Sugato		72
Okraschoten-Eier-Pfanne		
Yumurtalı Iri Bamya		74
Spiegeleier im Spinatnest		
Yumurtalı Ispanak		76
Kretischer Schmerwurz mit Eiern		
Yumurtalı Avronez		78
Artischocken mit Lammfleisch		
Etli Enginar		80
Benediktenkraut mit Lammfleisch		
Kuzu etli Sefketi bostan		82
Wilde Malve mit Lammfleisch		
Etli Ebegümeci		84
Zwiebel-Lamm-Eintopf		
Sovanlı Et – Stifado		86

Lammfleisch mit Joghurt		Sommergemüse	
<i>Yoğurtlu Et</i>	88	mit Olivenöl	
Auberginen-Moussaka		Zeytinyağlı Türlü	116
<i>Patlıcan Musaka</i>	90	Lauwarmer Augenbohnensalat	
Gemüse-Moussaka		<i>Karişık Börülce Salatası</i>	118
<i>Moderne Moussaka-Interpretation</i>	92	Gefüllte Artischocken	
Okraschoten mit Geflügel		<i>Enginar Dolması</i>	120
<i>Tavuklu Bamya Yemeği</i>	94	Gefülltes Gemüse	
Pilaw mit Geflügel		<i>Karişık Dolma</i>	122
<i>Girit Usülü Tavuklu Pilav</i>	96	Geschmorter Moschuskürbis	
Fisch-Plaki		<i>Balkabak Kavurması</i>	124
<i>Balık Pilaki</i>	98		
Grüne Bohnen mit Olivenöl		Beilagen & Backwaren	
<i>Taze Fasulye – Fasola</i>	100	Kichererbsen mit Lamm	
Lauchgericht mit Olivenöl		<i>Etli Nohut Yemeği</i>	128
<i>Zeytinyağlı Pirasa</i>	102	Bulgur mit Gemüse	
Malvenpfanne		<i>Sebzeli Bulgur Pilav</i>	130
<i>Ebegümeci Kavurması</i>	104	Reis-Pilaw	
Dicke-Bohnen-Salat		<i>Pirinc Pilav</i>	132
<i>İç Bakla Salatası</i>	106	Bulgur-Pilaw	
Spinat mit Joghurt		<i>Bulgur Pilav</i>	132
<i>Yoğurtlu Ispanak</i>	108	Geflügel-Reis-Pastete	
Augenbohnen mit Fenchel		nach kretischer Art	
<i>Arapsaklı Kuru Börülce</i>	110	<i>Girit Cullama</i>	134
Mini-Zucchini		Pita-Variationen	
aus dem Backofen			138
<i>Fırında Girit Kabağı</i>	112	Girit-Brot	
Grüne Bohnen mit		<i>Tatlı Maya Ekmek</i>	142
Kartoffeln		Olivenbrot	
<i>Taze Fasulye Patetsli</i>	114	<i>Zeytinli Ekmek</i>	144

Süßspeisen & Desserts

Milchreis mit Mastix	
<i>Damla Sakızlı Sütlac</i>	148
Grießkuchen	
<i>Revani</i>	150
Süßer Moschuskürbis	
<i>Balkabak Tatlısı</i>	152
Weiße Kekse	
<i>Beyaz Kurabiye</i>	154
Kretische Kekse	
<i>Biskota</i>	156
Süß-gefülltes Gebäck	
<i>Kalcunez</i>	158
Ausgebackene Häppchen	
<i>Lokumades</i>	160
Kretisches Ostergebäck	
<i>Kuluraça</i>	162
Quitten-Süßspeise	
<i>Ayva Tatlısı</i>	164
Weinmelassen-	
Sesam-Halwa	
<i>Petmez Susam Helvası</i>	166
Quittenkompott	
mit Kaymak	
<i>Kaymaklı Ayva Tatlısı</i>	168
Register	170
Quellen	173
Danke & Über die Autorinnen	174