

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 – Pfannkuchlein
mit Tulum-Käse
Tulum Peynirli Hamurışı 40

Gefüllte Weintraubenblätter
Zeytinyağlı Yaprak Sarma 42

Dicke-Bohnen-Mus	
<i>Fava</i>	44
Auberginen-Pesto	
<i>Patlıcan Ezme</i>	46
Girit-Pesto	
<i>Girit Ezme</i>	46
Geröstete Lupinen	
<i>Lubunya-Tirmis</i>	48
Weißer Bohnensalat	
<i>Piyaz</i>	50
Zucciniküchlein	
<i>Mücver</i>	52
Fenchelküchlein	
<i>Arapsaçı Köfte</i>	54
Augenbohnsalat	
<i>Börülce Salatası</i>	56
Portulaksalat mit Joghurt	
<i>Semiz Otu Salata Yoğurtlu</i>	58
Gedämpfter Zuccinissalat	
<i>Kabak Salatası</i>	60
Gedünsteter Senfsalat	
<i>Sinavri-Hardal Otu Salatası</i>	62
Hackfleisch-	
Klößchen-Suppe	
<i>Ekşili Sulu Köfte – Yuvarlakı</i>	64

Hauptgerichte

Spiegelei-Pfanne mit Tomate und grüner Peperoni	
<i>Biberli Domatesli Yumurta</i>	68
Fenchel-Eier-Pfanne	
<i>Yumurtalı Arapsaçı</i>	70
Eier-Pfanne mit Zucchini und Kartoffel	
<i>Sugato</i>	72
Okraschoten-Eier-Pfanne	
<i>Yumurtalı Iri Bamya</i>	74
Spiegeleier im Spinatnest	
<i>Yumurtalı Ispanak</i>	76
Kretischer Schmerwurz mit Eiern	
<i>Yumurtalı Avronez</i>	78
Artischocken mit Lammfleisch	
<i>Etli Enginar</i>	80
Benediktenkraut mit Lammfleisch	
<i>Kuzu etli Sefketi bostan</i>	82
Wilde Malve mit Lammfleisch	
<i>Etli Ebegümeci</i>	84
Zwiebel-Lamm-Eintopf	
<i>Sovanlı Et – Stifado</i>	86

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