



SONNE UND MEER AUF DEM TELLER

LAZAROS
KAPAGEOROGLOU

MODERNE
GRIECHISCHE
KÜCHE

atVERLAG

SONNE UND MEER AUF DEM TELLER

LAZAROS
KAPAGEOROGLOU

MODERNE
GRIECHISCHE
KÜCHE

atVERLAG

INHALT

Herzlich willkommen
in meiner griechischen Küche! 7

13 FOURNOS

DIE GRIECHISCHE BÄCKEREI

Pitas & Teigspezialitäten 15

62 MEZEDES

KLEINE GERICHTE ZUM TEILEN

Aufstriche & Salate 68

Fleisch- und Gemüsebällchen 99

Joghurt & Feta 109

Gemüse & Reis 131

Zwiebel & Knoblauch 139

Fisch & Meeresfrüchte 149

Oliven & Olivenöl 174

185 PARADOISIKA PIATA

KLASSISCHE SPEZIALITÄTEN

Unsere drei Favoriten 189

Hülsenfrüchte mit Tradition 207

Verliebt in Gemüse 219

Aus dem Meer & von der Weide 233

255 GILKA ELADA

DAS SÜSSE GRIECHENLAND

Lieblingsdesserts 259

Wassermelone 289

Löffelsüßigkeiten 297

Süßes mit Honig 305

Autor 318

Dank 318

Rezeptverzeichnis 319

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Veronika Studer, Seiten: 16, 23, 25, 26, 30, 33, 34, 42, 44, 63, 70, 73, 74,

79, 86, 89, 95, 96, 98, 101, 102, 105, 122, 129, 130, 136, 141, 142, 144, 147, 148,

149, 151, 161, 167, 179, 183, 184, 187, 188, 193, 194, 198, 200, 201, 102, 208,

211, 218, 219, 234, 244, 250, 254, 260, 263, 278, 288, 290, 293, 294, 307, 309;

alle übrigen: Lazaros Kapageoroglou

Gestaltung und Satz: AT Verlag

Bildbearbeitung: Christian Spirig, bilderbub.ch

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-148-2

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.



HERZLICH WILKOMMEN

IN MEINER GRIECHISCHEN KÜCHE!

Wenn wir auf meine Heimat Griechenland zu sprechen kommen, sagen mir die meisten Leute, wie lecker sie das Essen dort finden. Sofort erzählen sie mir, was sie wo gegessen haben und wie es geschmeckt hat. Doch was bedeutet »griechische Küche« eigentlich? Besteht sie nur aus Gyros, Souvlaki und Bauernsalat mit Feta?

Die griechische Küche ist einzigartig und bunt. Das Angebot ist riesig, besonders was vegetarische und vegane Speisen angeht. Die griechische Küche ist abstrakt, überraschend und modern. Präzise Rezepte sind nicht so wichtig wie beispielsweise in französischen Konditoreien. Wer in Griechenland kocht, tut dies mit Hingabe und »hört den Zutaten zu«. Man lässt sich von ihnen durch die Gerichte führen. Unsere Küche ist einfach, sie braucht wenig Zutaten und sie ist rund – jedes Gericht hat genau die richtige Menge an Säure und Fett. Was nie fehlt? Olivenöl, Zitrone, Essig und jede Menge frische Kräuter.

In diesem Kochbuch findest du keine Rezepte für Gyros oder Souvlaki. Es liegt mir am Herzen, dir (noch) unbekannte griechische Rezepte mitzugeben. Ich interpretiere die Lieblingsgerichte aus meiner Heimat neu und gebe dir Rezepte mit auf den Weg, die du aber auch abändern und deinem Geschmack anpassen kannst. Ich liefere dir Tipps und Infos, die deine Küche komplett verändern werden.

Die griechische Küche ist für mich der Geschmack von Basilikum, der mir in die Nase steigt, wenn ich beim Vorbeigehen über seine Blätter streiche. Vielleicht kannst du auch das Meer hören und die kleinen Wellen, die Vögel und die Zikaden, wenn du die Gerichte probierst. Genießen wir mit diesem Buch die warme Jahreszeit, die Freude, die uns gemeinsam an den Tisch bringt, die Sonne und all die wunderbaren Geschmacksrichtungen, die sie hervorbringt.

Damit du gleich loslegen kannst, findest du in diesem Buch leicht umsetzbare Rezepte für jeweils 4 bis 6 Personen, bestehend aus Zutaten, die du nicht nur in Griechenland, sondern auch zu Hause findest. Die griechische Küche basiert größtenteils auf Gemüse und Hülsenfrüchten, also auf vegetarischen und veganen Zutaten. Der Mythos, dass Griechinnen und Griechen nur (oder viel) Fleisch essen, hält sich hartnäckig. Vielleicht liegt es an den Fleischspießchen, an die wir bei der griechischen Küche automatisch denken? Dabei essen die Griechinnen und Griechen weniger Fleisch, als man vielleicht denkt. Und das hat einen einfachen Grund: In der griechisch-orthodoxen Kirche meiner Heimat fastet man im Schnitt 195 Tage im Jahr.

Alle, die Griechenland bereist haben, können Geschichten erzählen über die vielen schmackhaften Gerichte, die sie dort probiert haben. Ob Spezialitäten mit aufregenden Namen oder simple Pitas, die sie im Hinterhof eines Bergdorfes gegessen haben. Reisende entdecken manchmal sogar Gerichte, die nicht einmal alle Griechinnen und Griechen kennen. Auf der Insel Milos zum Beispiel bereitet man im Sommer einen Kuchen aus Wassermelone zu! Das Rezept dazu findest du in diesem Buch. Auch unbedingt probieren solltest du die geschmorten Kichererbsen mit Auberginen von der Insel Patmos, die Melitina-Kekse mit Frischkäse aus Santorini oder die aufwendige Bougasta – Blätterteig, gefüllt mit Creme und Zimt – aus Serres. Auf den Seiten dieses Buches entdeckst du griechische Spezialitäten vom Norden bis zum Süden des Landes, klassische Gerichte mit viel Geschichte, aber auch Rezepte, die ganz spontan entstanden sind. Es sind Gerichte für dich, für Reisende und für alle Heimwehgriechinnen und -griechen – mögen sie uns an Erlebnisse mit Freunden und Fremden erinnern, an bittersüße Romanzen und nie enden wollende Sommerabende.





FOURNOS

DIE GRIECHISCHE BÄCKEREI

PITAS & TEIGSPEZIALITÄTEN

16

PITA PSOMI

Pitabrot

18

TIROPITA

Teigtaschen mit Käse

22

CHORTOPITA

Vegane Gemüsetaschen

26

KOTOPITA

Teigtaschen mit Poulet (Huhn)

31

TIROPITAKIA KOUROU

Teigtaschen mit Käse

32

KREMIOPITA MYKONOU

Teigtaschen mit Zwiebeln
von Mykonos

38

BOUGATSA KREMA

Teigtaschen mit Grießcreme

43

PISIA PATATAS

Frittierte Kartoffelbällchen
aus Nordgriechenland

48

KOULOURI THESSALONIKIS

Sesambagel aus Thessaloniki

51

MELTINIA SANTORINIS

Österliche Frischkäseküchlein
von Santorini

52

TSOUREKI

Butterzopf

57

KALTSOUNIA KRITIS ME SPANAKI

Teigtaschen mit Spinat

60

TAHINOPITAKIA ME MELI

Teigtaschen mit Tahini-Honig-
Creme



MODERNA ELLINIKI SALATA

MODERNER GRIECHISCHER SALAT
MIT PANIERTEM FETA

Der Bauernsalat neu interpretiert: Der panierte Feta hebt deinen Bauernsalat auf das nächste Level. Das Geheimnis für den besten griechischen Salat? Die Tomaten, wenn möglich saisonal geerntet, müssen unbedingt Raumtemperatur haben und schön reif sein.

SALAT

500 G TOMATEN
1 GURKE
1 GRÜNE PEPERONI
(PAPRIKASCHOTE)
80 G KALAMATA-OLIVEN,
ENTSTEINT
30 ML OLIVENÖL
2 EL WEISSWEINESSIG
1 TL GETROCKNETER OREGANO
SALZ, PFEFFER AUS DER MÜHLE

FETA

200 G FETA
1 EL MEHL
2 EIER
100 G PANIERMEHL
1 TL WEISSE UND SCHWARZE
SESAMEN
ÖL ZUM FRITTIEREN

Für den panierten Feta den Käse in 2 × 2 cm große Würfel schneiden und im Mehl wenden, bis er von allen Seiten gut bedeckt ist. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Paniermehl mit dem Sesam in einem Teller vermischen. Die Fetawürfel zuerst sorgfältig portionsweise in den Eiern wenden, dann etwas abtropfen lassen und im Paniermehl wenden, bis sie von allen Seiten bedeckt sind. Das Paniermehl gut an den Feta drücken.

Für den Salat die Tomaten in Spalten schneiden. Die Gurke schälen, längs aufschneiden und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in halbmondförmige Scheiben schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse mit Oliven, Olivenöl, Essig, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.

Den panierten Feta in heißem Öl (170 Grad) etwa 1 Minute goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen. Mit dem Salat servieren.



TOMATOKEFETEDES SANTORINIS

TOMATENBÄLLCHEN VON SANTORINI

Eine tomatige Geschmacksexplosion! Auf Santorini dürfen die leckeren Tomatokeftedes auf keinem Tisch fehlen. Die einzige Voraussetzung für dieses Rezept sind reife und wenn möglich saisonal geerntete Fleischtomaten, nur sie haben das unvergleichliche Aroma.

1 KG REIFE TOMATEN
 100 G SCHALOTTEN
 2 KNOBLAUCHZEHEN
 2 GROSSE FRÜHLINGSZWIEBELN
 (CA. 150 G)
 20 G FRISCHE MINZE
 100 G GETROCKNETE TOMATEN,
 IN ÖL EINGELEGT
 200 G WEISSMEHL (WEIZENMEHL)
 1 TL BACKPULVER
 1 EL TOMATENMARK
 1 EL SALZ
 1 TL PFEFFER AUS DER MÜHLE
 1 TL GETROCKNETER OREGANO
 PFLANZENÖL ZUM FRITTIEREN

Die Tomaten halbieren und von der Schnittfläche her grob raspeln, bis nur noch die Schale übrig ist. Die Schale entsorgen. Die geriebenen Tomaten in einem Sieb 20 Minuten abtropfen lassen.

Schalotten, Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln und die Minze fein hacken. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden.

Die geriebenen Tomaten mit allen restlichen Zutaten zu einer Masse formen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Aus der Masse mit zwei Löffeln Bällchen formen. Die Bällchen in heißem Öl (160 Grad) goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen.

TIPP

Das Rezept ist eigentlich vegan, weil es keine Milchprodukte oder Eier enthält. Wenn man aber etwas Feta in die Masse mischt, passt das geschmacklich auch sehr gut.



ROLAKIA MELTZANAS ME SOUTZOUKAKIA

AUBERGINENRÖLLCHEN MIT HACKFLEISCH

Die würzigen Auberginen-Hackfleisch-Röllchen sind eine tolle Meze zum Teilen am Tisch, aber auch richtig fein als Hauptgang mit etwas Reis oder Kartoffeln als Beilage.

3 GROSSE AUBERGINEN
SALZ, PFEFFER AUS DER MÜHLE
120 ML OLIVENÖL EXTRA VERGINE
1 TL EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER
1 TL GETROCKNETER OREGANO
1 TL GEMAHLENER KREUZKÜMMEL
2 ZWIEBELN
2 KNOBLAUCHZEHEN
700 G RINDERHACKFLEISCH
30 G PETERSILIE, FEIN GEHACKT
2 PRISEN ZIMT
500 G REIFE TOMATEN
150 ML ROTWEIN

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Auberginen längs in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann 30 ml Olivenöl sowie je 1 Prise Paprikapulver, Oregano und Kreuzkümmel dazumischen. Die Auberginen auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen rund 25 Minuten backen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel das Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, 40 ml Olivenöl, jeweils restlichem Kreuzkümmel, Paprikapulver und Oregano sowie Zimt, Salz und Pfeffer gut vermischen und etwa 5 Minuten kneten.

Jeweils 1 Esslöffel der Hackfleischfüllung auf die untere schmale Seite jeder gebackenen Auberginenscheibe geben und die Scheiben aufrollen. So lange fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Die Tomaten in Würfel schneiden und auf den Auberginen verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Rotwein begießen. Im Backofen bei 185 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen.



PAPOUTSAKIA

AUBERGINEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Etwas leichter als die beiden anderen Favoriten sind die Papoutsakia. »Papoutsakia« bedeutet übersetzt »kleine Schuhe«. Die gefüllten Auberginen erinnern tatsächlich an flache Schuhe, daher ihr Name. Einfach lecker als Meze zum Teilen oder als Hauptgang zusammen mit Reis oder Kartoffeln.

5 GROSSE AUBERGINEN
 200 ML OLIVENÖL
 1 TL SALZ
 PFEFFER AUS DER MÜHLE
 1 TL GEMAHLENER KREUZKÜMMEL
 1 TL EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER
 3 THYMIANZWEIGE
 1 PORTION RINDERHACKFLEISCH-
 FÜLLUNG (REZEPT S. 191)
 1 PORTION BÉCHAMEL
 (REZEPT S. 190)
 100 G REIBKÄSE (KEFALOTIRI,
 KEFALOGRAVIERA ODER
 PARMESAN)
 20 G BASILIKUM, FRISCH GEHACKT,
 ZUM GARNIEREN

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch in einem Zickzackmuster einschneiden, ohne jedoch die Schale zu verletzen, denn diese dient als Schutz gegen das Austrocknen, sobald die Auberginen im Backofen sind. Sie sollen in ihrem eigenen Saft und in der Marinade schmoren.

Für die Marinade das Olivenöl mit allen Gewürzen verrühren. Den Thymian zupfen und zugeben. Die Auberginen mit der Marinade gut einreiben, bis das ganze Fruchtfleisch richtig mariniert ist.

Die Auberginen mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Die Auberginen wenden und das Fruchtfleisch mit einer Gabel auflockern, sodass etwas Platz für die Hackfleischfüllung entsteht.

Die Hackfleischfüllung sorgfältig auf den Auberginen verteilen. Die Béchamelsauce gleichmäßig darübergießen und mit Reibkäse bestreuen. Die Papoutsakia im vorgeheizten Ofen circa 25 Minuten gratinieren, bis sie goldbraun sind.

Mit Basilikum garnieren und servieren.



BAKLAVAS

Es wird immer wieder diskutiert, ob dieses Rezept griechisch oder türkisch ist. Die Antwort ist ganz einfach: Gutes Essen kennt keine Grenzen! Die griechische Küche ist stark beeinflusst von der türkischen. Der größte Teil Griechenlands war 400 Jahre lang Teil des Osmanischen Reiches, und natürlich ist die griechische Küche von dieser Zeit geprägt. Die Griechen nennen diese Jahre »400 Jahre Sklaverei«. Obwohl die Religion, die Politik und die Grenzen zwischen beiden Ländern immer wieder für Streit sorgen, sind sich die Völker ähnlich – besonders, was ihre Esskultur angeht. Mein Baklava-Rezept ist tausendmal getestet. Meine Schweizer Kunden lieben das Rezept, auch weil es nicht zu süß ist. Ich habe es nämlich angepasst, weil dieses Dessert normalerweise sogar für mich zu süß ist, und es kommt, serviert mit Joghurteis, unglaublich gut an.

SIRUP

400 G ZUCKER

300 ML WASSER

1 UNBEHANDELTE ZITRONE,
ABGERIEBENE SCHALE

1 ZIMTSTANGE

2 EL HONIG

Für den Sirup alle Zutaten außer dem Honig so lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann erst den Honig dazugeben und gut verrühren. Abkühlen lassen. Für die Baklavas die gemahlene Nüsse mit den Gewürzen in einer Schüssel vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech (ca. 24 × 18 cm) mit geschmolzener Butter bepinseln.

Ein Blatt Filoteig (ca. 28 × 28 cm) mit geschmolzener Butter bepinseln. Auf die untere Hälfte eine kleine Menge Nüsse streuen, dann die obere Hälfte darüberklappen. Mithilfe eines Holzstäbchens oder eines Holzspießes den Teig der Länge nach aufrollen. Erneut mit Butter bepinseln und den Teig nun vorsichtig von beiden Seiten zur Mitte hin leicht zusammendrücken, sodass er ins Blech passt. Den Spieß dann vorsichtig herausziehen und die Rolle auf das Blech legen. >



BAKLAVAS

600 G NÜSSE, Z. B. BAUMNÜSSE
(WALNÜSSE), PISTAZIEN, MANDELN,
HASELNÜSSE, GEMAHLEN
1 TL ZIMT
¼ TL GEMAHLENE NELKEN
1 PRISE SALZ
300 G BUTTER, GESCHMOLZEN
470 G FILOTEIG (YUFKATEIG)
PISTAZIEN, GEMAHLEN,
ZUM GARNIEREN

Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren. Alle Rollen nebeneinanderlegen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen. Die Rollen mit einem Messer in Stücke vorschneiden. Du kannst selber entscheiden, wie viele Stücke pro Reihe – ich nehme meistens vier.

Die Baklavas im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten goldbraun backen. Danach sofort den kalten Sirup gleichmäßig auf die noch heißen Baklavas gießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Mit gemahlene Pistazien garnieren, fertig schneiden und nach Belieben mit Joghurteis servieren.

TIPP

Bewahre deine Baklavas bei Raumtemperatur auf. Es braucht keinen Kühlschrank! Die Baklavas halten sich bedeckt mit Frischhaltefolie problemlos 5 Tage.



LAZAROS KAPAGEORGILOU

Lazaros verbringt die meiste Zeit zwischen frischem Gemüse und klappernden Kochtöpfen. Als Koch und Pâtissier verwöhnte er seine Gäste auf Mykonos, Santorini und Kreta und später in Frankreich. Seit 2012 lebt der griechische Gastronom und Unternehmer in Zürich, wo er als Chefkoch von »Laz uns kochen« Caterings, Kochkurse und unvergessliche Kochevents anbietet. Er liebt es, andere Menschen mit seinem Enthusiasmus für gutes Essen und Kochen anzustecken.

www.lazunskochen.com
@ laz_uns_kochen_

EFCHARISTO

DANKE

Herzlichen Dank meinem Team, das mich auf dieser Reise begleitet hat – Stojna Stojkova und Anastasia Kosmidou. Ihr seid zwei Perlen, und ich bin stolz, euch an meiner Seite zu haben.

Ein großes Dankeschön an meine Mutter Anastasia Emmanouilidou, die mich unterstützt und mir geholfen hat, wo es nur ging.

Danke dem AT Verlag, der an mich geglaubt und mir die Gelegenheit gegeben hat, dieses Herzensprojekt zu verwirklichen!

Tausend Dank an Veronika Studer, die wunderschöne Fotos zu diesem Buch beigesteuert hat.

REZEPTVERZEICHNIS

A

Anchovis, eingelegt 160
Anchovis, gebacken,
mit Tomatensalat 157
Auberginen mit Hackfleisch-
füllung 199
Auberginen und Zucchini,
frittiert 134
Auberginen, geräuchert 128
Auberginenaufstrich 78
Auberginenröllchen
mit Hackfleisch 137
Aufstriche
Auberginenaufstrich 78
Fischrogen-Aufstrich 82
Gelbe-Linsen-Aufstrich 81
Kartoffel-Knoblauch-
Aufstrich 88
Käseaufstrich, scharf 75
Petersilienaufstrich 87
Pistazien-Feta-Crème 91
Tsatsiki, klassisch 71
Randen-Tsatsiki 72

B

Baby-Donuts, getränkt
in Honig 306
Baklavas 260
Bällchen aus Hühnerfleisch 103
Baumnusskuchen 280
Béchamel 190
Bifteki, gefüllt,
mit Zitronenkartoffeln 244
Butterzopf 52

C

Calamares, frittiert 172
Crevetten in Kadayif-Teig 166
Crevetten mit Teigwaren 169

D

Dorade, gebacken 246

E

Engelshaar (Kadayif) 284
Erbseneintopf 222

F

Feta in Sesamkruste mit Petimezi
und Feigen 115
Feta mit Honig 114
Feta mit Tomaten und Peperoni
(Paprikaschoten), gebacken 121
Finikia 317
Fischrogen-Aufstrich 82
Frischkäseküchlein 51

G

Gelbe-Linsen-Aufstrich 81
Gemüse mit Reis- und
Kräuterfüllung 231
Gemüseauflauf 228
Gemüsetaschen, vegan 22
Gerstenzwieback mit Tomaten,
Kräutern und Feta 127
Griechischer Salat, moderner,
mit paniertem Feta 97

Grüne-Bohnen-Eintopf 225
Grüne-Bohnen-Salat mit Tomaten
und Pinienkernen 94

H

Hackfleischfüllung
(Basisrezept) 191
Hackfleisch-Makkaroni-
Auflauf 202
Hackfleisch-Minze-Bällchen 100
Hühnersuppe mit Zitronen-
Ei-Sauce 235

J

Joghurteis mit Honig 266

K

Kartoffelbällchen, frittiert 43
Kartoffel-Knoblauch-Aufstrich 88
Käseaufstrich, scharf 75
Kichererbsen-Auberginen-
Auflauf 208
Knoblauch, in Honig
fermentiert 144
Knoblauch, konfiert 140
Königsbohnen, im Ofen
geschmort 214

L

Lamm in Backpapier 252
Linsen-Tomaten-Eintopf
mit Tomatensauce 216

M

Mandelkekse 286
Miesmuscheln, frittiert
in Bierteig 150
Miesmuscheln in Weißwein 153
Moussaka 195

O

Okraschoten mit Poulet
(Huhn) 221
Oliven, eingelegt 180
Oliven, frittiert 181
Oliven-Brotsticks 180
Oliven-Süßigkeit 303
Oliven-Tapenade 181
Orangenkuchen 268
Orangen-Löffeldessert 299
Österliche Frischkäseküchlein
von Santorini 51

P

Peperoni (Paprikaschoten),
gefüllt mit Feta 118
Petersilienaufstrich 87
Pitas
Pitabrot 16
Teigtaschen mit Grießcreme 38
Teigtaschen mit Honig 314
Teigtaschen mit Käse 18, 31
Teigtaschen mit Poulet
(Huhn) 26
Teigtaschen mit Spinat 57
Teigtaschen mit Tahini-Honig-
Creme 60

Teigtaschen mit Zwiebeln 32
Pitabrot 16
Poulet (Huhn), gebraten, mit Honig,
Senf und Thymian 238
Pulpo-Stifado mit Fava 163

R

Randen-Salat mit Pistazien-
Feta-Aufstrich 91
Randen-Tsatsiki 72
Reispudding 265
Rinderragout, geschmort,
mit Kritharaki-Nudeln 241

S

Salate
Griechischer Salat, moderner,
mit paniertem Feta 97
Grüne-Bohnen-Salat mit Tomaten
und Pinienkernen 94
Randen-Salat mit Pistazien-Feta-
Aufstrich 91
Tomatensalat 159
Wassermelonen-Halloumi-
Salat 95
Sesambagel 48
Sesamriegel 313

T

Teigrollen mit Grießcreme 275
Teigtaschen mit Grießcreme 38
Teigtaschen mit Honig 314
Teigtaschen mit Käse 18, 31
Teigtaschen mit Poulet (Huhn) 26
Teigtaschen mit Spinat 57

Teigtaschen mit Tahini-Honig-
Creme 60
Teigtaschen mit Zwiebeln 32
Tomatenbällchen 107
Tsatsiki, Randen- 72
Tsatsiki, klassisch 71

W

Wassermelonen-Halloumi-
Salat 295
Wassermelonenkuchen 292
Wassermelonenschale,
kandiert 291
Weinblätter, gefüllt mit Reis
und Gemüse 132
Weiße-Bohnen-Suppe 210
Wolfsbarsch in Salzkruste 249

Z

Zitronencreme-Kuchen 272
Zitronen-Ei-Sauce
(Avgolemono) 235, 237
Zitronen-Löffeldessert 300
Zucchiniabällchen 104
Zucchiniabblüten, gefüllt mit Käse,
frittiert 122
Zucchini, gefüllt, mit Zitronen-
Ei-Sauce 236
Zwieback-Blecheddessert 276
Zwiebeln, gefüllt 146
Zwiebeln, konfiert 143