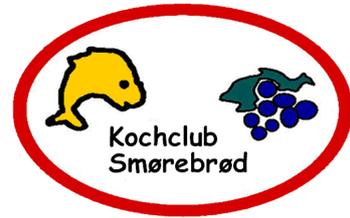




Kochsession 352

vom 12. Juni 2025



Kulinarische Reise durch Griechenland



Menü

* * * Protinós Mezé * * *

Oúzo me ellinikés eliés

Ouzo mit griechischen Oliven

* * * Orektiká einás * * *

Fáva me tiganítí tsipoúraa

Fava mit gebratener Dorade

* * * Orektiká dúo * * *

Garides Saganaki

Flammierte Crevetten

* * * Kyria Piata * * *

Gyros me Lachanosalata

Gyros mit griechischem Krautsalat

* * * Epidorpio * * *

Karidopita

griechischer Baumnusskuchen

Portokalopita me pagotó vanília

Orangenkuchen mit Vanilleglace

Weisswein:	Kourtaki Retsina Savatiano 11.5% 2024 Attika, Griechenland	Solar de Serrade, Vinho Verde DOC Alvarinho 13% 2019/20 Monção, Portugal
Rotwein:	Nemea Domaine Skouras Agiorgitiko 14% 2020/21 Nemea, Griechenland	
Dessert:	Samos PDO Kourtaki Muscat 15% 2024 Samos, Griechenland	

Rezept für 9 Personen

Fáva me tiganití tsipóúraa (Fava mit gebratener Dorade)

für 8 Personen (Fisch für 9 Personen)

Zutaten:

Fáva

2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln, fein gehackt
4	Knoblauchzehen, fein gehackt
400 g	Linsen gelb
10 dl	Wasser
4 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
4 Msp.	Cayennepfeffer
2 TL	Salz



Topping

80 g	Mandeln, fein gehackt
1 Bund	Petersilie
4 EL	Kapern, abgetropft
2	Zitronen Bio, abgeriebene Schale

Fisch

2 EL	Olivenöl
5	Doradenfilets (je ca. 120g, ½ Filet pro Person)
1 TL	Salz
	Pfeffer, wenig

Zubereitung:

Fáva

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch begeben, ca. 2 Min. andämpfen. Linsen begeben, kurz mitdünsten, Wasser dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Linsen unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Linsen in einen Mixbecher geben. Zitronensaft und alle Zutaten bis und mit Salz zu den Linsen geben, pürieren, auf Tellern verteilen.

Topping

Mandeln, Petersilie und Kapern mit der Zitronenschale in ein Schälchen geben, mischen.

Fisch

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fisch würzen, portionenweise, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, auf der Fava anrichten Topping darauf verteilen.

Garides Saganaki (Flammbierte Crevetten)

für 8 Personen (Crevetten für 9 Personen)

Zutaten:

konfiertes Knoblauch (für 1 Glas)

- 3 Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweiglein Rosmarin
- 2 Zweiglein Thymian
- 0.5 TL Pfefferkörner, zerdrückt
- 2.5 dl Olivenöl
- 0.5 TL Fenchelsamen, zerrückt
- 1 Einmachglas von ca. 2½ dl, heiss ausgespült



Flammbierte Crevetten

- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Peperoni grün
- 14 Cherry-Tomaten
- Olivenöl
- 36 Crevetten roh
- Salz
- Orgeano, getrocknet
- 2 dl Ouzo
- 8 TL Knoblauch konfiert
- 32 EL Passata
- 4 dl Wasser
- 4 Feta Tranchen



Zubereitung:

konfiertes Knoblauch

Konfieren... Knoblauchzehen abtrennen, schälen. Knoblauchzehen mit den restlichen Zutaten in eine Pfanne geben. Knoblauch offen bei kleinster Hitze ca. 35 Min. weichköcheln, der Knoblauch soll nicht braun aber weich werden.

Einmachen... Knoblauch und Kräuter in das saubere, vorgewärmte Glas füllen. Öl nochmals erwärmen, über die Mischung giessen, sofort verschliessen.

Flammbierte Crevetten

Zwiebel, gewürfelte Peperoni und Cherrytomaten in Olivenöl anbraten.

Crevetten zugeben und 2 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten.

Alles salzen, Orgeano dazugeben, die Hitze erhöhen und mit Ouzo abseits der Abzughaube des Herds flammbieren.

Konfierten Knoblauch, Tomatensauce, Wasser und zerbröckelten Feta zugeben und 3 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

Anrichten und sofort geniessen.

Gyros

für 10 Personen (jedem einen Gyros)

Zutaten:

Marinade

1.4 kg	Schweinsfleischsteaks, längs halbiert
4 EL	Olivenöl
13 Zweiglein	Thymian, fein geschnitten
2.5 TL	Kreuzkümmelpulver
2.5 TL	Knoblauchpulver
2.5 TL	Paprika edelsüß
	Pfeffer, wenig



Teig

750 g	Weissmehl
2.5 TL	Salz
0.75 TL	Zucker
1.25 Würfel	Hefe (ca. 50g), zerbröckelt
5 dl	Wasser, lauwarm
5 EL	Olivenöl
	Weissmehl, wenig

Gyros

2.5 TL	Salz
--------	------

Tzaziki

3	Gurken, entkernt, grob gerieben
1.5 TL	Salz
900 g	Joghurt nature griechisch
6	Knoblauchzehen, gepresst
	Pfeffer, wenig

Anrichten

375 g	Cherry-Tomaten
-------	----------------

Zubereitung:

Marinade

Steaks längs halbieren. Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in die Form geben, verrühren. Fleisch begeben, mischen, zugedeckt marinieren.

Teig

Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mischen. Hefe zerbröckeln, begeben, mischen. Wasser und Öl dazugiessen, mischen, ca. 10 Min. zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Formen

Teig in 10 Portionen teilen, zu Kugeln formen, etwas flach drücken. Teige auf wenig Mehl rund (je ca. 25 cm Ø) auswallen, zugedeckt nochmals ca. 20 Min. aufgehen lassen.

Pitabrote

Teigfladen nacheinander in einer heissen beschichteten Bratpfanne beidseitig je ca. 3 Min. backen.

Gyros

Fleisch salzen und mischen.

Backen

Fleisch ca. 40 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens braten (kann alternativ natürlich auch in der Bratpfanne gemacht werden). Herausnehmen.

Tzaziki

Gurke längs halbieren, mit einem Löffel entkernen, grob reiben, in ein Sieb geben. Gurke salzen, mischen, in einem Sieb ca. 15 Min. ziehen lassen.

Gurke gut ausdrücken, in eine Schüssel geben, mit dem Jogurt mischen. Knoblauch schälen, dazu pressen, würzen.

Anrichten

Fleisch tranchieren, mit dem Tzatziki auf dem Pitabrot anrichten. Cherry-Tomaten vierteln, darauf verteilen.

Lachanosalata (griechischer Krautsalat)

für 8 Personen

Zutaten:

- 1 Kohl, ev. Spitzkohl
- 4 Karotten, geraspelt
- 12 EL Cranberry, grob gehackt
- Petersilie

Dressing

- 4 EL Joghurt nature griechisch
- 2 EL Zucker
- 2 TL Senf
- 4 TL Knoblauch konfiert
- 12 EL Olivenöl
- 6 EL Essig
- 1 Zitrone, Saft
- Pfeffer, wenig
- Salz, wenig



Zubereitung:

Den Kohl in kleine Würfel/Stücke schneiden und salzen.

Die Karotten schälen und raspeln, die Cranberrys grob hacken und die Petersilie klein schneiden.

Das Dressing zubereiten und mit dem Salat vermengen.

Karidopita (griechischer Baumnusskuchen)

ergibt ca. 32 Stück

Zutaten

Sirup

3 dl	Wasser
200 g	Zucker
1	Zimtstange
2	Nelken

Teig

200 g	Butter, weich in Stücken
120 g	Zucker
1 Prise	Salz
4	Eier
250 g	Baumnuskerne
350 g	Weissmehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
1 dl	Milch



Zubereitung:

Sirup

Wasser, Zucker, Zimt und Nelken in eine Pfanne geben, unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen, ca. 2 Min. kochen. Sirup beiseitestellen.

Teig

Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz begeben, mit den Schwingbesen des Mixers rühren, bis die Masse schaumig ist. Ein Ei nach dem andern begeben, verrühren,iterrühren, bis die Masse heller ist. Baumnuskerne in einen Cutter geben, fein malen, davon 50 g beiseitestellen. Rest mit dem Mehl, Backpulver und Zimt zur Masse geben, verrühren. Milch dazugiessen, mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen

Ca. 35 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Beiseitegestellter Sirup über den Kuchen giessen, in der Form auskühlen. Kuchen aus der Form nehmen, in Stücke schneiden, beiseitegestellte Baumnuskerne darauf verteilen.

Portokalopita me pagotó vanília (Orangenkuchen mit Vanilleglace)

für 1 Gratinform (ca. 3 Liter)

Zutaten:

Vanilleglace

(Grundrezept für Eismaschinen, reicht für 8-10 Kugeln)

2.5 dl	Milch
3 dl	Vollrahm
1	Vanilleschote Bourbon
1 Prise	Salz
3	Eigelb
4 EL	Zucker

Orangenkuchen

300 g	Filoteig (z.B. Klas-Juka)
3	Eier
3 EL	Zucker
1 Päckchen	Backpulver
300 g	Joghurt nature griechisch
3	Orangen Bio, geriebene Schale und Saft
1.2 dl	Rapsöl

Zuckersirup

300 g	Zucker
3 dl	Wasser



Zubereitung:

Vanilleglace

1. Milch und Vollrahm in einem kleinen Topf erhitzen. Mark aus der Vanilleschote kratzen und zur Milch/Rahm geben.

2. Salz, Eigelb und den Zucker separat verrühren.

3. Die lauwarme Milch langsam zu dem Eigelb geben und verrühren.

Tipp: Die Schale der Vanilleschote einfach mit in die Masse legen und vor der Eis Zubereitung wieder entfernen. Das gibt noch mehr Vanillegeschmack.

Orangenkuchen

Den Filoteig in losen Stücken auf ein Backblech geben und ca. 25-30 Min. bei 100 °C im Ofen trocknen (nicht backen). Danach die Teigstücke zerbröseln.

Eier, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer gut vermischen. Joghurt, die Orangenschale und den Orangensaft sowie das Öl hinzugeben und alles gut vermischen. Den zerbröselten Filoteig dazugeben, mischen und alles in die Auflaufform füllen. Dann für ca. 30 Minuten in der Ofenmitte bei 200°C backen.

Zuckersirup

Zucker und Wasser in ein Pfanne geben, aufkochen. Köcheln bis sich der Zucker aufgelöst hat, ca. 5 Min. einköcheln. Wichtig ist, die Mischung nicht zu lange (bei mittlerer Hitze) zu kochen. Die resultierende klare Flüssigkeit mag recht dünnflüssig erscheinen, dickt aber beim Abkühlen und insbesondere beim Kühlen leicht nach.

Wenn der Kuchen aus dem Ofen kommen, diesen mit dem kaltem Zuckersirup übergießen.

Abkühlen lassen und mit der Vanilleglace und Orangenzesten servieren.

kalí órexi... Μαρσέλ