

Griechische Alltags-Malzeit

Salata choratiki (Bauernsalat)

Tzatziki

Musakas (Auberginenauflauf)

Mila psita me karydia (Gefüllte Äpfel)

Griechischer Bauernsalat

3 feste rote Tomaten
1 Salatgurke
1 Zwiebel
2 grüne Paprikaschoten
einige griechische Oliven
ca. 150 g Schafskäse
1 dl Olivenöl
1/2 dl Weinessig
Oregano, Salz Pfeffer Basilikum

Tomaten in Würfel, Gurken und Zwiebel in Ringe, Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Öl, Essig mit den Gewürzen vermischen. Salat dekorativ auf Teller verteilen, mit der Sauce begießen. Oliven und Schafskäse dazu geben und servieren

Tzatziki

250g Rahmquark
1/2 Joghurt
4-5 Knoblauchzehen
1 Gurke
1 El Essig
3 El Öl
Salz und Pfeffer

Die Gurke mit der Röstiraffel reiben, salzen, Wasser ziehen lassen. Quark und Joghurt vermischen. Die gut ausgedrückte Gurke beifügen. Essig und Öl mit dem Schwingbesen darunterziehen. Den Knoblauch pressen und beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenaufbau

2 Auberginen je nach Grösse
500g Hackfleisch
2 Zwiebeln
2-3 Tomaten
1 Knoblauchzehe
100g Parmesan gerieben
150g Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz, Pfeffer
1/2 Tl Zimt
3 Tassen Bechamelsauce
Peterli
Rosmarin

Auberginen waschen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca eine Stunde stehen lassen. Oel in einer Bratpfanne erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebeln rösten, Hackfleisch hineingeben und mit den Zwiebeln ca. 10 Min. anbraten. Tomaten, Peterli Rosmarin und Knoblauch zufügen und eine halbe Stunde schmoren lassen. Dann die Auberginen abtropfen lassen, im Mehl wenden und im heissen Oel backen. Den Boden einer Auflaufform mit Auberginen belegen, würzen, eine Schicht Hackfleischmasse darübergeben. Die in Salzwasser knapp weichgekochten Kartoffeln und die restlichen Auberginen und Hackfleischmasse schichtweise in Gratinform geben. Am Schluss alles mit der dicken Bechamelsauce übergiessen, mit Parmesan bestreuen und im heissen Ofen 35- 40 Min. backen.

Bechamelsauce

1Tasse Oel ohne starken Eigengeschmack
1Tasse Mehl
2 Tassen Milch
1 Tasse Parmesan
100g griech. Käse
2 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatnuss und Zimt

Mehl in einer Pfanne mit dem Oel unter ständigem rühren warm werden lassen. Milch begeben und mit dem Schwingbesen kräftig schlagen. Würzen und den Käse beifügen. Etwas erkalten lassen und die verquirlten Eier begeben, über dem Auflauf giessen.

Gefüllte Äpfel

4 grosse Äpfel (Boskop)
120g gemahlene Walnüsse
120g blaue Rosinen
1El Zimt
60g Zucker
2dl Apfelsaft
1 kleines Glas Metaxa
1El Honig
Schlagrahm

Die gewaschenen Äpfel aushölen mit Zitronen beträufeln und innen mit Zimt bestreuen. Walnüsse Rosinen, Zucker und Zimt mit dem Metaxa in einer Schüssel gut vermischen. Äpfel mit der zubereiteten Masse füllen und aussen mit dem flüssig gemachten Honig bestreichen. Den Boden einer Gratinplatte knapp mit Apfelsaft bedecken und die gefüllten Äpfel hineinstellen. Bei Mittelhitze ca. 45 Min. im Ofen garen. Etwas auskühlen lassen und mit Schlagrahm garnieren.

En Quete