

## **Griechische Rezepte für 4 Personen**

*Um Zeit zu sparen - bitte folgendermaßen beginnen:*

- ✓ *Gurke waschen, schälen und raspeln und mit Salz in einer Schüssel 10 Minuten stehen lassen*
- ✓ *Weißbrot (möglichst ohne Rinde) hacken und mit wenig Wasser in einer Schüssel 10 Minuten stehen lassen, anschließend das Wasser ausdrücken*
- ✓ *Backrohr für die gefüllten Paprika auf 200 Grad vorheizen*

### **Revithia (Kichererbsensuppe)**

1 Dose Kichererbsen, 800g  
1 Zitrone  
2 EL Maizena  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer nach Geschmack  
1/8l Olivenöl, 1l Wasser

- ✓ Kichererbsen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen
- ✓ Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden
- ✓ Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen und nur leicht bräunen
- ✓ Kichererbsen dazu und mit mind. 1 Liter Wasser aufgießen und 15 Minuten leicht köcheln lassen
- ✓ Zitrone auspressen und mit Maizena glatt verrühren (es sollten keine Klumpen drinnen sein) und in die Suppe rühren
- ✓ Falls die Suppe zu dick ist, noch Wasser hinzufügen (cremige Konsistenz)
- ✓ Mit Salz und Pfeffer würzen

### **Tzatziki (Gurkensalat)**

1 Gurke  
1 Becher Joghurt 10%, 400g  
5 Zehen Knoblauch  
½ TL Essig  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer nach Geschmack

- ✓ Gurke waschen, schälen und raspeln
- ✓ Geraspelte Gurke mit 2 TL Salz durchmischen und 10 Minuten stehen lassen
- ✓ Wasser von der Gurke gut ausdrücken (per Hand oder durch ein Sieb) und wegleeren
- ✓ Geraspelte Gurke mit Joghurt vermischen, Knoblauch schälen und dazu pressen
- ✓ Olivenöl und ½ TL Essig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ✓ Vor dem Servieren event. noch im Kühlschrank ziehen lassen

## **Bifteki (Fleischlaibchen)**

400g Rinderfaschiertes  
2 Handvoll Weißbrot, ein paar Tage alt  
3 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Pfefferminze  
Kokosfett/Sonnenblumenöl zum Rausbraten  
2 EL Mehl  
Salz, Pfeffer nach Geschmack

- ✓ Das innere vom Weißbrot fein hacken und mit wenig Wasser für 10 Minuten einweichen, anschließend ausdrücken
- ✓ Anschließend das Weißbrot, sowie die 2 EL Mehl zum Fleisch mischen
- ✓ Minze waschen, hacken und ebenfalls dazufügen
- ✓ Knoblauch schälen und fein hacken, dazufügen
- ✓ Mit Salz und Pfeffer würzen und wirklich gut durchmischen
- ✓ Laibchen formen und im Fett rausbraten

## **Florinis (gefüllte Paprika)**

4 Spitzpaprika  
200g Schafskäse, etwas Topfen zum Mischen  
Kräuter (Petersilie, Minze, Oregano, Basilikum – je nach Verfügbarkeit), frisch oder getrocknet  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

- ✓ Paprika waschen, Stiel abschneiden und entkernen (im Ganzen lassen)
- ✓ Schafskäse und Topfen in einer Schüssel mit Gabel zerdrücken und mit Pfeffer würzen, einen Schuss Olivenöl hinzufügen
- ✓ Kräuter waschen, hacken und beimengen – ordentlich verrühren
- ✓ Mit einem Teelöffel in die Paprika füllen, oben aber ca. 1-2cm Platz lassen
- ✓ Gefüllte Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen (oder in eine Auflaufform) und mit ein wenig Olivenöl übergießen
- ✓ Im Rohr bei 200 Grad Umluft, mit Alufolie zugedeckt, für 20 Minuten backen, danach Alufolie entfernen und nochmals 5 Minuten fertig garen

*Kali Orexi (Guten Appetit)*

## Greek Specialities

### REVITHIA (CHICK-PEA SOUP)

#### Ingredients

1 tin chick peas

1 lemon

2tbsp cornflour

2 onions

Seasoning

125ml olive oil

1l water

#### Method

Drain the water from the chick peas. Peel the onions and cut them into rings. Heat the olive oil, fry off the onions until light brown. Add the chick peas, water and cook for 15 minutes. Squeeze the lemon into the cornflour and make into a smooth paste then stir into the soup. Add more water if the soup is too thick. Season to taste.

### TZATZIKI (CUCUMBER SALAD)

#### Ingredients

1 cucumber

1 400g pot yoghurt

5 cloves garlic

1/2tsp vinegar

1tbsp olive oil

Seasoning

#### Method

Wash, peel and grate the cucumber. Mix in 2tsp salt and let it stand for 10 minutes. Press out the water from the cucumbers. Mix the yoghurt into the cucumber, peel and press the garlic into the mixture. Add the olive oil, vinegar and season to taste.

## **BIFTEKI (GREEK BURGERS)**

### **Ingredients**

400g minced beef

2 handfuls stale white bread

3 cloves garlic

1 handful mint

Coconut or sunflower oil for frying

2tbsp flour

Seasoning

### **Method**

Finely chop the bread and add a little water. Let it stand for 10m then press out the water. Take the meat and mix in the bread and flour. Wash and chop the mint. Press out the garlic and add both to the mixture. Season to taste and mix all ingredients well. Form burgers and fry.

## **FLORINIS (STUFFED PEPPERS)**

### **Ingredients**

4 peppers

200g feta cheese

Some cheese curds

Fresh or dried herbs (parsley, mint, oregano, basil)

Seasoning

Olive oil

### **Method**

Wash the peppers, cut off the top and remove the insides. Press the cheese in a bowl with a fork and add black pepper then add some olive oil. Wash and chop the herbs and add to the mixture. Stuff the peppers (leave 1-2cm at the top). Lay the peppers onto a baking sheet and drizzle over some olive oil. Cover with foil and bake in the oven for 20 minutes at 200 degrees celsius, then remove the foil and bake for a further 5 minutes.