

Was man in Griechenland isst

In der griechischen Küche findet man nebst vielen Einflüssen aus den Kochtöpfen der Nachbarländer auch typische Gerichte, aus einheimischen Produkten. Vor allem aus Auberginen, Zitronen, Lammfleisch, Trauben, Korinthen, Nüssen und Mandeln. Wein und Honig, sowie Früchte und in vielen Regionen täglich Fisch, auf einfache Art zubereitet. Mit Gewürzen wird nicht gespart.

Die typischsten Spezialitäten sind Zaiziki (Gurkensalat mit Joghurt und viel Knoblauch), Gemüsesalat mit Feta (Schafskäse), Lammfleisch-Eintöpfe, Moussaka (Gratin aus Auberginen und Hackfleisch), Knoblauch-Brotsuppe, Weinblätter mit Reis gefüllt und mit Honig gesüsste Gebäcke.

In Griechenland beginnt das Essen mit einem Ouzo (Anis-Aperitif). Zum Essen gibt es Retsina (geharzten Wein) oder ungeharzten Wein aus eigener Produktion, je nach Geschmack.



E Guete!

Griechisches Menu im Kochclub Lucullus, 14. Mai 1997

Ouzo

Griechischer Salat

Moussaka

Orangensalat

Griechischer Salat

Für 4 Personen:

3 Tomaten, je 1 rote und grüne Peperoni, 1 Zwiebel, 1 Gurke
100g schwarze Oliven
150g Schafskäse (Feta)
4 EL Olivenöl, 1 EL Weinessig
Rosmarin, Thymian, Basilikum
1-2 Knoblauchzehen, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 TL Senf

Die Tomaten in Schnitze und die Peperoni in Streifen schneiden.
Die Gurke in Scheiben schneiden, Zwiebelringe machen.

Den Käse eine halbe Stunde in kaltes Wasser legen.
Gut abtropfen lassen und anschliessend in kleine Rechtecke schneiden.
In eine Schüssel legen, mit den Kräutern und dem gepressten Knoblauch bestreuen und mit dem Olivenöl begiessen.
Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Olivenöl abgiessen, mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer zu einer pikanten Salatsauce verrühren.

Tomaten und Peperoni mit Zwiebelringen in eine Salatschüssel geben.
Den Käse und die Oliven darüber verteilen.
Mit der Sauce begiessen.

Moussaka

Für 4 Personen:

3 grosse Auberginen, 2 Schalotten, 1 Bund Petersilie,
200g gehacktes Schweinefleisch und 200g gehacktes Rindfleisch
Olivenöl, 3 EL Ketchup, 1 TL Oregano, 1 Messerspitze Zimt, Salz, Pfeffer
40g geriebener Parmesankäse, 20g Butter, 125ml Milch und 3 Eier.

(Evtl. Schaffleisch gehackt anstelle Schweine- und Rindfleisch)

Schaloten und Petersilie fein hacken.

Die Auberginen schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

Scheiben mit Haushaltspapier trocknen und im Olivenöl beidseitig hellgelb braten. Beim Herausnehmen die Auberginenscheiben mit 2 Bratschaufeln pressen, damit das überschüssige Öl abtropft.

Das Fleisch anbraten, die feingehackten Schalotten zugeben und mitdünsten. Ketchup, Oregano, gehackte Petersilie, Zimt, Salz und Pfeffer begeben.

Den Boden einer Auflaufform mit Auberginenscheiben belegen. Die Hälfte des Fleisches darüber geben und eine weitere Schicht Auberginenscheiben drauf legen, das restliche Fleisch darüber verteilen.

Die Eier mit der Milch verquirlen und würzen. Die Hälfte davon übers Fleisch verteilen. Mit den letzten Auberginenscheiben zudecken und die restliche Eiermilch darüber giessen. Den geriebenen Käse und die Butterflocken darüber streuen.

Den Auflauf in den vorgheizten Backofen schieben und bei 190°C etwa 15 Minuten überbacken.

Heiss servieren.

Bratkartoffeln

Für vier Personen:

ca. 800g kleine Frühkartoffeln gut waschen, mit der Schale gar kochen.
In der Bratpfanne goldbraun braten, salzen.

Orangensalat

Für 4 Personen:

4 - 6 Orangen

150g Feigen

Saft einer Orange

Saft einer halben Zitrone

4 Esslöffel Grand Marnier

50g Mandelsplitter geschält

Schlagrahm

Vanillezucker

Orangen ins warme Wasser legen und nachher gut schälen, in halbe Scheiben schneiden.

Feigen in Streifen schneiden und abwechselnd mit den Orangen

lagenweise in eine Glasschüssel schichten.

Saft aus Orange und Zitrone und Grand-Marnier mischen und über die Früchte giessen. Im Kühlschrank zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen.

Mandelsplitter rösten, abkühlen lassen und vor dem Servieren darüber streuen.

Halbsteif geschlagenen Rahm mit Vanillezucker aromatisieren und dazu servieren.

Protokoll der Chochete vom 14.5.1997

Teilnehmer:

Grünig Peter	Beyeler Martin
Hostettler Walter	Gerber Martin
Hostettler Hans	Zwahlen Urs
Herren Andres	
Engeloch Peter	
Portner Stefan	
Moser Adrian	

Menu:

- Griechischer Salat
- Moussaka
- Orangensalat

Wein:

Aigle 1995	13.90
Dionysie Archanges 1992 (Griechenland)	3.80

Bemerkungen:

Hans Hostettler erstmals dabei
Super-Idee "Ferienstimmung" zum Apéro Ouzo + Pistazienkerne günstiger sehr guter griechischer Wein
Preis pro Person: Fr. 20.--