

Elliniki kousina

# Griechisch kochen

200 köstliche Spezialitäten aus Griechenland,  
gesammelt von Elisabeth Döpp.  
Mit einer Einführung in die Grundlagen  
und den Geist der griechischen Küche  
von Doris Frohne-Christidis.

**GU** GRAFE  
UND  
UNZER

# Inhalt

## Ein Wort zuvor 7

## Essen und Trinken in Griechenland 8

Was heißt eigentlich »griechisch« ? 8

## Die kulinarischen Regionen 11

Kreta 11  
Die Inselwelt oder die Schönen in Weiß-Blau 12  
Die Griechen aus dem einst byzantinischen Kleinasien 15  
Der Peloponnes 16  
Mittelgriechenland oder: die drei Wahrzeichen Athen-Delphi-Messolönghi 17  
Thessalien 19  
Epirus 20  
Mazedonien und Thrazien 21

## Die Rezepte

## Vorspeisen 24

Gefüllte Weinblätter mit Reis • Dolmadäkia laderä 25  
Weiße-Bohnen-Salat • Fassölia saläta 25  
Joghurt mit Gurke • Tzatziki 26  
Kartoffel-Knoblauch-Püree • Skordaliä 26  
Auberginenpüree • Melitsanosaläta 26  
Gebratener Käse • Saganäki 28  
Fava aus dicken Bohnen • Fäva 28  
Garnelensalat • Garidosaläta 28  
Fischrogensalat • Taramosaläta 28  
Tintenfisch mit Wein • Supiä krassäti 29  
Tintenfisch mit Essig-Öl-Sauce • Supiä vrasti 29  
Frittierte kleine Tintenfische • Kalamaräkia tiganitä 29  
Muscheln im Ausbackteig • Midia tiganitä 29  
Röllchen mit Hackfleischfüllung • Bourekäkia me kimä 30  
Spinattaschen aus Kreta • Spanakoskaltisünia Kritis 30  
Pikante Käsecken • Tiropitäkia 32  
Spinatcken • Spanakopitäkia 32  
Gefüllte Kalbsmilz • Splina jemisti 32  
Gebratene Leber • Sikotäkia tiganitä 33  
Zucchini im Ausbackteig • Kolokithäkia tiganitä 33

Hackfleischfrikadellchen • Keftedäkia 33  
Taramo-Frikadellen • Taramokeftedes 33

## Salate 34

Tomatensalat nach Bauernart • Domatosaläta choriätiki 35  
Tomatensalat • Domatosaläta 35  
Bauernsalat • Choriätiki saläta 35  
Grüner Salat mit Frühlingzwiebeln • Maruli saläta 35  
Gurken-Tomaten-Salat • Angourodomatosaläta 36  
Krautsalat • Lachanosaläta 36  
Blumenkohlsalat • Kounoupidi saläta 36  
Löwenzahnsalat • Radikia saläta 36  
Kartoffelsalat • Patätes saläta 36  
Kartoffelsalat Peloponnes • Patätes saläta Peloponnisies 36  
Salat aus grünen Bohnen • Fassoläkia freska saläta 37  
Zucchini-salat • Kolokithäkia saläta 37  
Rote-Bete-Salat • Patzäria saläta 37  
Eiersalat • Awgä saläta 37

## Suppen 38

Zitronensuppe • Kotösupa awgolemono 39  
Fischsuppe mit Eier-Zitronen-Sauce • Psarösupa me awgolemono 39  
Bouillabaisse auf griechische Art • Kakaviä 40  
Fastensuppe • Tahinösupa 40  
Patsas-Suppe • Patsäs 40  
Nudelsuppe • Fides süpa 41  
Tomatensuppe • Domatösupa 41  
Gemüsesuppe • Süpa me lachanikä 41  
Passierte Gemüsesuppe • Hortösupa 41  
Weiße-Bohnen-Suppe • Fassoläda 43  
Linsensuppe • Fakes 43  
Kichererbsensuppe • Revithia süpa 43  
»Frische Suppe« • Süpa droseri 43

## Pittes und Nudelgerichte 44

Filloteig • Fillo 45  
Fleisch-Pitta auf Hausfrauenart • Kreatöpitta 45  
Hühner-Pitta auf Hausfrauenart • Kotöpitta 46  
Käse-Pitta • Tiröpitta 46  
Spinat-Pitta • Spanaköpitta 46

Gemüse-Pitta • Chortöpitta 47  
Lauch-Pitta • Prasöpitta 47  
Makkaroni mit Käse • Makarönia me tiri 47  
Spaghetti mit Tomatensauce • Spaghetti me sälsa domäta 47  
Nudelquadrate mit Hackfleischsauce • Chilöpittes me kimä sälsa 49  
Linsen mit Nudeln • Fakömatso 49

## Pilaws und Eierspeisen 51

Muschelpilaw • Midia me risi 51  
Reispilaw • Risi piläfi 51  
Reis mit Tomaten • Risi me domätes 52  
Garnelpilaw • Garides piläfi 52  
Wachtelpilaw • Ortikia piläfi 52  
Hühnerpilaw • Kotöpoulo piläfi 53  
Lampilaw • Piläfi taskebäp 53  
Rührei mit Tomatensauce • Awgä tiganitä me sälsa domätes 53  
Zucchiniomelette • Omeletta me kolokithäkia 54  
Käseomelette • Omeletta me tiri 54  
Kartoffelomelette • Frutälia 54  
Omelette mit Dill • Awgä omeletta 54

## Aufläufe 56

Musaka mit Auberginen • Mussakäs me melitsänes 57  
Musaka mit Kartoffeln • Mussakäs me patätes 57  
Musaka mit Zucchini • Mussakäs me kolokithäkia 57  
Nudelaufwurf mit Feta-Käse • Pastitsio me feta 57  
Zucchini-aufwurf • Sfogäto 58  
Nudelaufwurf • Pastitsio 58  
Nudelaufwurf aus dem Juwetschtopf • Makarönia me kimä 60  
Makkaroni mit Tomaten • Makarönia me domätes 60  
Makkaroni mit Auberginen • Makarönia me melitsänes 60  
Zucchini-souffle • Kolokithäkia souffle 60  
Auberginensouffle • Melitsänes souffle 60

## Gemüsegerichte 61

»Kleine Schuhe« aus Auberginen Melitsänes papoutsäkia 61  
»Kleine Schuhe« aus Zucchini • Kolokithäkia papoutsäkia 61

# Inhalt

»Den Imam hat's umgehauen« auf griechische Art • Imäm bayildi 61  
Gefüllte Tomaten und Paprikaschoten mit Reis • Domätes ke piperies jemistes me risi 63  
Gefüllte Tomaten und Paprikaschoten mit Hackfleisch • Domätes ke piperies jemistes me kimä 63  
Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch • Melitsänes jemistes me kimä 63  
Gefüllte Zucchini mit Eier-Zitronen-Sauce • Kolokithäkia jemistä awgolemono 64  
Gefüllte Weinblätter mit Eier-Zitronen-Sauce • Dolmädes awgolemono 64  
Kohlröllchen • Lachanodolmädes 64  
Artischocken auf Konstantinopler Art • Anginäres a la polita 65  
Artischocken mit dicken Bohnen • Anginäres me kukiä 65  
Spinatreis • Spanaköriso 65  
Okra in Tomaten-Öl-Sauce • Bämies me lädi 66  
Grüne Bohnen in Tomaten-Öl-Sauce • Fassölia freska me domätes 66  
Grüne Erbsen in Tomaten-Öl-Sauce • Arakäs laderös 66  
Weiße Bohnen in Tomaten-Öl-Sauce • Fassöläda jachni 66  
Blumenkohl auf Kalamata-Art • Kounoupidi kapamäs kalamatianös 66  
Zucchini mit Tomaten • Kolokithäkia jachni 68  
Sommergemüse-Topf • Briämi 68  
Auberginen mit Tomaten • Melitsänes jachni 68  
Kartoffeln mit Zitrone • Patätes lemonätes 70  
Kartoffelbällchen • Patatokeftedes 70  
Zucchini-Frikadellen • Kolokithokeftedes 70  
Gebratene Zucchini-scheiben • Kolokithäkia tiganitä 70  
Gebratene Auberginenscheiben • Melitsänes tiganites 70

## Fischgerichte 72

Gegrillte Rotbarben • Barboüinia sti skära 73  
Gebratene Rotbarben • Barboüinia tiganitä 73  
Meerbrasse ä la Spetsä • Sinagrida a la spetsiöta 73  
Seezungenfilet aus dem Backofen • Glösses stö fürno 74

Fischtopf Bourdeto mit Zwiebelchen • Bourdeto 74  
Mariniertes Seezungenfilet • Glösses marinätes 74  
Kabeljau aus dem Backofen • Bakaliäros plaki 74  
Fisch mit Mayonnaise auf Athener Art • Psari Athinaikö 76  
Hummer mit Mayonnaise • Astakös me majionesa 76  
Garnelen in Tomatensauce • Garides me sälsa 77  
Garnelen mit Feta-Käse und Tomaten • Garides me tiri ke domäta 77  
Meeräsche im Gemüsebett • Kefalos me lachänika 77

## Gerichte vom Lamm, Kalb und Schwein 78

Gegrillte Lammkoteletts • Koteles arniou skäras 79  
Lammspießchen • Suvläkia arniü 79  
Lammragout • Arni kapamä 79  
Lammfrikassee mit Salat • Arni frikase me martili 80  
Lammfrikassee mit Spinat • Arni frikase me spanäki 80  
Lammfleisch mit Pflaumen und Mandeln • Arni me damäskina ke amigdala 80  
Lammschulter mit Joghurt aus dem Backofen • Giaourtäva 80  
Lammfrikassee mit Artischocken • Arni frikase me anginäres 81  
Lamm mit Nudeln aus dem Juwetschtopf • Arni me kritharäki giouvetsi 81  
Rind- oder Kalbfleisch aus dem Juwetschtopf • Moscäri giouvetsi 81  
Gebratene Lammkeule • Arni stö fürno 81  
Gefüllte Lammschulter • Arni jemistö 82  
Kalbfleischstifado • Stifädo 82  
Schmorfleisch mit grünen Bohnen • Kreas me fasölia 82  
Schmorfleisch mit Erbsen • Kreas me aräka 84  
Schmorfleisch mit Kartoffeln • Kreas me patätes 84  
Kalbfleisch mit Tomaten und Wein • Moscäri taskebäp 84  
Kalbsragout Pastitsada • Pastitsäda 84  
Rinderlende Sofrito • Sofrito 85  
Steaks mit Oregano • Vodinä filletto riganäto 85

Filetspießchen vom Kalb • Suvläkia me moscarisio kreas 85  
Schmorfleisch mit Okra • Kreas me bämies 85  
Kalbfleisch auf ländliche Art • Moscäri exochikö 86  
Kalbfleisch mit Zucchini • Moscäri me kolokithäkia 86  
Kalbfleisch mit Auberginen • Moscäri me melitsänes 86  
Kalbfleisch mit Kastanien • Moscäri me kästana 86  
Kalbfleischragout mit Zitrone • Moscäri lemonäto 88  
Gegrillte Schweinekoteletts • Chirines koteles skäras 88  
Gebratene Schweinekoteletts • Brisöles chirines 88  
Gebratenes Spanferkel • Gourounöpoulo psitö 88  
Spanferkel mit Kartoffeln • Gourounöpoulo me patätes 89  
Schweinefleisch-Spießchen • Suvläkia me chirinö kreas 89  
Schweinefrikassee mit Sellerie • Frikase chirinö me selino 89  
Schweinefleisch mit Quitten • Chirinö me kidönia 89  
Schweinefleisch mit weißen Riesenbohnen • Chirinö me gigantes 89  
Schweinefleisch mit Lauch und Sellerie • Chirinö prassoselino 90  
Hackfleischbällchen vom Rost • Keftedes skäras 90  
Hackfleischbällchen • Keftedes 90  
Hackfleischbällchen mit Tomatensauce • Keftedes me sälsa 92  
Hackfleischfäßchen mit Eier-Zitronen-Sauce • Juwarläkia me awgolemono 92  
Hackfleischwürstchen Smyrna aus dem Backofen • Sutsukäkia stö fürno 92  
Hackbraten • Rolö 93  
Gegrillte Kalbsleber • Siköti moscarisio sti skäras 93  
Marinierte Lammleber • Sikotäkia marinäta 93

## Wild- und Geflügelgerichte 94

Hase in Walnußsauce • Lagos me sälsa karidiön 95  
Hasenstifado • Lagos stifädo 95  
Kaninchen in Tomatensauce • Kouneli me sälsa 96  
Hase mit Kartoffel-Knoblauch-Püree • Lagos me skordaliä 96  
Gefülltes Huhn • Kotöpoulo jemistö 96

# Inhalt

Gefüllter Truthahn • Galöpoulo jemistö  
97  
Gefüllte Gans • China jemisti 97  
Huhn mit Okra • Kotöpoulo me bämies  
97  
Huhn in Tomatensauce • Kotöpoulo  
kapamä 98  
Huhn mit Nudelquadraten • Kotöpoulo  
me chilöpittes 98  
Huhn in Zitronensauce • Kotöpoulo  
lemonäto 100  
Gegrillte Hähnchen • Petinaräki sti  
skäras 100  
Gegrillte Wachteln • Ortikia sti skära  
100  
Wachteln im Auberginenmantel •  
Ortikia me melitsänes 100  
Tauben mit Wein • Pitsouinia krassäta  
101  
Rebhuhn mit Wein • Perdikes krassätes  
101  
Rebhuhn mit Oliven und Sellerie •  
Perdikes me elies ke selino 101

## Süßspeisen und Gebäck 102

Birnen in Sirup • Achlädi glikö 103  
Weichselkirschen in Sirup • Wissino  
glikö 103  
Orangenschalen in Sirup • Portokälia  
glikö 103  
Kumquats in Sirup • Nerantsäki glikö  
104  
Mandarinenschalen und Mandeln •  
Mandarini ke amygdalo 104  
Grieß-Halva • Halväs 105  
Kompott aus Trockenfrüchten •  
Kompösta me xerä froüta 105  
Griechischer Milchreis • Risögalo 105  
Orangenküchlein • Tiganites  
portokaliou 105  
Mandelrolle • Kormös amigdalou 106  
Apfelkuchen • Milöpitta 106  
Nußkuchen • Karidöpitta 106  
Nußschnitten • Baklaväs 108  
Kräusel • Diples 108  
Walnußrollen • Floyeres 108  
Milch-Torte • Galaktoboüriko 109  
Honig-Kugeln • Loukoumädes 109  
Grießkuchen • Revani 111  
Mandelgebäck • Kourabiedes 111  
Weihnachts-Konfekt • Melomakärona  
111  
Osterbrot • Tsourekia 112  
Neujahrskuchen • Vasilöpitta 112  
Fladenbrot • Pitta 112

## Menüzusammenstellungen 113

### Besonderheiten der griechischen Küche

Zutaten von A bis Z 114  
Käse 115  
Wein 115  
Kaffee 115

### Rezept- und Sachregister 116

Mengenangaben 119

**Die Rezepte sind, wenn nicht anders ange-  
geben, für 4 Personen berechnet.**