



IRIS empfiehlt: Tavekosi

Zutaten

1 kg frisches Lammfleisch
1 kg Natur-Joghurt
2 Esslöffel Mehl
3 Eier
ein bisschen Butter
Salz

Zubereitung

Tavekosi ist eine typische Speise aus Lammfleisch: Das Lamm wird entbeint, und das abgeschnittene Fleisch wird in Brühe gekocht oder gebraten, danach wird eine Soße aus geschlagenen Eiern und Joghurt dazugegeben. Das Gericht wird gebacken.

KARLO empfiehlt:

Zutaten

4 Eier
3 dcl Zucker
3 dcl Öl
4 dcl Maismehl
4 dcl Mehl
4 dcl Milch
2 Vanillezucker
1,5 Pk. Backpulver
Marmelade

Zubereitung

Mixen Sie die Eier und den Zucker bis es eine schaumartige Masse ergibt. Dann alle anderen Zutaten dazugeben. Geben Sie die Mischung in eine mit Öl gefettete und Mehl bestäubte Backform. Mit einem Löffel die Marmelade hinzufügen. Backen Sie die Mischung bei 180°C bis alles goldbraun ist.



ANDREAS empfiehlt: Pastitsio

Zutaten

Für die Fleischsauce:
 200 ml Tomatenpüree
 (Passata di Pomodoro)
 200 g Rinderhackfleisch
 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
 Salz und Pfeffer
 1/2 TL Rosmarin, getrocknet
 1 Prise(n) Zimt
 1 Lorbeerblatt
 30 ml Weißwein

Für die Béchamelsauce:
 500 ml kalte Milch
 4 EL Mehl
 4 EL Butter
 1 Eigelb
 Salz und Pfeffer
 Muskat, frisch gerieben
 8 EL Parmesan, frisch gerieben

Außerdem:
 175 g lange Makkaroni
 1 EL Olivenöl
 1 Eiweiß
 3 EL Parmesan, frisch gerieben
 Fett für die Form

Zubereitung

Zuerst die Fleischsoße zubereiten. Dafür das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel leicht anschwitzen. Das Rinderhackfleisch dazugeben und trocken rösten. Dabei kräftig rühren, damit das Hackfleisch schön bröselig wird.

Nach ca. 5 Minuten Rosmarin, Knoblauch, Weißwein und das Tomatenpüree zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Aufkochen lassen, das Lorbeerblatt zugeben und die Hitze reduzieren. Bei niedriger Hitze zugedeckt mindestens 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Fleischsoße sollte eher dick sein.

Während die Fleischsoße köchelt, die Béchamelsauce zubereiten. Dafür die Butter zerlassen und das Mehl darin hell anschwitzen, von der Herdplatte ziehen und mit der kalten Milch aufgießen. Dabei rasch und beständig mit dem Schneebesen rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Wieder auf den Herd stellen, nach und nach alle Milch zugeben und rühren. Die Soße ca. 10 Minuten dick einkochen lassen. Nun die Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser nur zu 3/4 der angegebenen Kochzeit kochen lassen. Wenn die Nudeln fertig sind, diese abgießen und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, 1 EL Olivenöl untermischen und gut vermengen. Etwas abkühlen lassen.

Die Béchamelsauce jetzt vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Das Eigelb und den geriebenen Parmesankäse (im Original nimmt man Kefalotiri) rasch mit dem Schneebesen unterrühren. Den Ofen auf ca. 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Eiweiß zu lockerem Eischnee schlagen. Den Eischnee zusammen mit den 3 EL Parmesan unter die Makkaroni heben.

Ca. 2/3 der Nudeln in eine passende, gefettete Auflaufform geben, dabei sollte der Boden der Form gut bedeckt sein. Die Fleischsoße gleichmäßig darüber geben und darauf die übrigen Nudeln gut verteilen. Nun alles mit der Béchamelsauce übergießen.

Den Auflauf auf der unteren Schiene im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Eventuell mit Folie bedecken, falls das Pastitsio zu schnell bräunt.



GALINI empfiehlt: Olivenbrot aus Chalkidiki

Zutaten

- 1 kg Brotmehl
- 1 Beutel Hefe
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra aus Chalkidiki
- 250 gr grüne Chalkidiki Oliven in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Die Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen. In eine große Schüssel Mehl, Hefe-Lösung, Salz und Olivenöl gießen. Das Ganze kochen. Fügen Sie nun die Oliven hinzu. Lassen Sie den Teig für eine Stunde an einem warmen Ort stehen. Ölen Sie eine Backform, geben Sie den Teig hinein und backen Sie den Teig im Ofen für eine Stunde bei 180 °C.

IULITA empfiehlt: Gefülltes Gemüse

Zutaten

- 5 Tomaten
- 5 Paprikas
- 2 Zwiebeln
- 10 EL Reis
- 1 EL Zucker
- 1/2 Tasse Petersilie
- 1 Tasse Olivenöl

Zubereitung

Wir schneiden das Gemüse unter dem Stielansatz vorsichtig auf und legen die "Deckel" zur Seite. Wir entfernen das Innere und zerkleinern das Fruchtfleisch der Tomaten zusammen mit den beiden Zwiebeln in einem Mixer. In einer Schüssel mischen wir den Reis, das Olivenöl, die Petersilie, den Zucker, das Salz und Pfeffer mit dem zerkleinerten Gemüse. Mit dieser Mischung füllen wir das Gemüse zu 3/4 und decken es mit dem "Deckel" ab. Wir übergießen das gefüllte Gemüse mit ein bisschen Olivenöl und backen es für 1 Stunde und 10 Minuten bei 180 Celsius.



ALEXANDRA, SPYROS, KONSTANTINOS & GEORGIOS empfehlen: Griechischer traditioneller Bauernsalat

Zutaten

- 1 Salatgurke(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot und grün
- 500 g Tomate(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 200 g Schafskäse
- 1 Glas Oliven, schwarz, ca. 100 g Salz und Pfeffer
- evt!. Knoblauchsatz
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 125 ml Olivenöl
- Oregano



Zubereitung

Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achtern. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen. Mit den Oliven garnieren und vermischen.



MONIKA empfiehlt: Shopska - Salat

Zutaten

Tomaten
Gurken
Schafskäse
Paprika
Oliven
Eier

Zubereitung

Zuerst muss man das Gemüse gründlich waschen, die Gurken schälen.
Die Eier hart kochen und vierteln. Dann das Gemüse in kleine Stücke schneiden und alles in eine Schüssel geben.
Zum Schluss fügt man Öl, Salz und nach Wunsch Essig hinzu.
Guten Appetit!

PRESLAVA empfiehlt: Tarator

Zutaten

Joghurt
Gurken
Dill
Wasser

Zubereitung

Die Gurken schälen und reiben oder in Würfel schneiden.
Joghurt und Wasser mixen und nochmals Wasser dazugeben.
Mit Salz und gehacktem Dill würzen.
Kalt servieren.



LEONA empfiehlt: Gebackene Bohnen

Zutaten

Bohnen
Wasser
Zwiebeln
Salz
Pfeffer
Öl

Zubereitung

Zuerst die Bohnen über Nacht in Wasser stellen. Dann erst können wir beginnen. Wir kochen die Bohnen für 40 Minuten in Wasser. Dann reiben wir die Zwiebeln und geben sie zusammen mit den gekochten Bohnen in einen Topf. Nun ein bisschen Wasser, Pfeffer und Salz dazu. Dann backen wir die Bohnen im Ofen für 30 Minuten.

IVA empfiehlt:

Zutaten

600-700 g Mehl
1/2 Stück Hefe
300 ml Wasser
2-3 Teelöffel Öl
250 g Butter
1 Teelöffel Salz
3 Stangen Lauch

Zubereitung

Den Lauch schneiden und anbraten. Käse, Eier und Sahne dazugeben und abkühlen lassen. Aus dem Mehl und den anderen Zutaten wird ein Teig gemacht. Den Teig in zwei Teile teilen, einen größeren und einen kleineren. Beide Teile mit Butter bestreichen. Vom größeren Teil wird ein Blätterteig gerollt und in einer Pfanne ausgelegt. Die Füllung aus Käse, Lauch, Eiern und Sahne darüber geben. Über die Füllung den zweiten Blätterteig legen und eine zweite Schicht in der Mitte falten. Die Enden nach innen rollen. Alles mit Öl bestreichen und bei 200 Grad im Ofen backen.
Guten Appetit!



MICNA empfiehlt: Bećar Eintopf

Zutaten

4 Rind-/ Schweineschnitzel je ca. 200 g
100 g Frischkäse
3 Eier
Mehl
Semmelbrösel
Butterschmalz

Zwiebel
Pfeffer
Tomaten
Möhren
Hühnerbrust
Öl oder irgendeine Art von Fett
Knoblauch

Salz
Pfeffer
Petersilie
Zucker
Tomatensaft

Zubereitung

Die Schnitzel sehr dünn klopfen. Sie sollten nach dem Klopfen ca. 20 cm x 20 cm groß sein. Anschließend den Frischkäse gleichmäßig auf den Schnitzel verteilen. Die Schnitzel aufrollen und die Rollen mit Zahnstochern fixieren. Danach die Rollen in Mehl, Eiern und mit Semmelbröseln panieren. Dann den Schmalz in der Pfanne erhitzen. Die Menge sollte ausreichen, um die Schnitzel ca. zu 1/4 in Schmalz zu baden. Nun die Schnitzel gleichmäßig gold-braun braten. Dazu passen Butter- oder Petersilienkartoffeln.

Zubereitung

Schneiden Sie alles Gemüse. Zuerst die Zwiebel in Würfel, dann die Paprika in dünne Streifen schneiden. Auch die Tomaten und die Möhren werden in Würfel geschnitten. Zwiebeln in eine Pfanne geben und dünsten lassen, bis sie klar sind. Dann fügen Sie das Huhn, die Paprika und die Karotten hinzu. Am Ende etwas Salz, Zucker, Pfeffer, Knoblauch, Tomatensaft und Petersilie nach Geschmack hinzugeben. Je länger es kocht, umso besser. Servieren Sie dies mit Reis oder Nudeln.