

Inhaltsverzeichnis

- 03. Kretische Cocktailsauce als Dip.
- 06. Kretische Ziegensuppe.
- 09. Überbackener Fenchel auf Tomatenbett.
- 12. Schnecken „Boubouristi“ a la Ilias.
- 14. „Koukouvagia“ - Gerstenbrot mit Tomaten und Olivenöl.
- 15. Skordalia – Knoblauchcreme.
- 18. Kretische Kichererbsen Kroketten – Revythokeftèdes.
- 22. Kretischer Kirchererbsensalat.
- 25. Bekri Meze
- 27. Taramosalata – Fischrogensalat.
- 29. Käse Saganaki.
- 32. Erdnüsse mit Honig und Sesam.
- 33. Roastbeef in Meersalzkruste.
- 35. Marinierte Lammkoteletts.
- 37. Avgolemono – Kretische Ei-Zitronensauce.
- 38. Fava – Kichererbsenpürree.
- 40. Rucolasalat mit Avocado.
- 42 Guacamole . Gefüllte Artischockenböden.
- 45. Kouneli-Stifado (geschmortes Kaninchen).

- 49. Rosenkohl mit Datteln.
- 52. Gebackener Kürbis.
- 55. Thunfischsauce mit Kapern.
- 56. Kichererbsen mit Garnelen.
- 60. Lupinen.
- 63. Bakaliaros oder Stockfisch.
- 67. Gebratene Oliven.68. Kleine kretische Kohlrouladen.
- 73. Gebratene Lammleber.
- 75. Meeresfrüchte- Giouvetsi.
- 79. Oktopus mit Nudeln.
- 82. Spetsofai.
- 84. Tsigariasto – Zicklein geschmurgelt.
- 86. Kretische Fenchel-Pita.
- 89. Kaninchen-Stifado.
- 91. Askolimbri – Wildgemüse.
- 94. Vrouves – schwarzer Senf.
- 97. Getrocknete Tomaten in Olivenöl.
- 100. Süß-saures Kürbisgemüse.

Jetzt schreibt sie auch noch! – Mezé: ein Kochbuch.



Was du gerade vor deinen Augen hast, ist die Einleitung zu einem Kochbuch. Okay, das war vermutlich schon aufgrund des Artikel-Titels klar.

Klar ist aber evtl. nicht, dass es kein „normales“ Kochbuch ist, denn wir legen hier den klaren Akzent auf griechische „**Mezé**“ (im Plural „Mezedes“) – die kleinen aber sehr feinen griechischen und kretischen „Schweinereien“, die gerne zu Ouzo, Tsikoudia (Raki), Bier und Wein gereicht werden, denn der Grieche trinkt fast nie Alkohol, ohne auch eine „Unterlage“ dazu zu schaffen.

Die dazugehörigen Lokalitäten nennen sich auch „Mezedopolío“ – da ist der Name Programm!

Der Überbegriff für griechische Vorspeisen ist *“Orektika”* – und genau diese möchten wir Euch gerne mal anders präsentieren und Eure Phantasie anregen, denn Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Oliven und Feta mit Oregano in Olivenölsuppe kann ja jeder.

Wir kreieren hier auch Speisen, die durchaus als Hauptspeise durchgehen und gereicht werden können, sich aber prima in rauen Mengen zubereiten lassen und sich dann in etwas homöopathischeren Dosen wundervoll als kleine „Appetizer“ eignen.

Zu jedem Rezept gibt es auch noch eine Einleitung in Form einer kleinen, netten – meist selbst erlebten – Geschichte, die das Ganze abrundet bzw. den passenden Rahmen gibt. Und aus der anderen Fraktion des Radio Kreta Kochstudios gibt es zusätzlich noch die vereinfachten „Männer-Varianten“ zum vorgestellten Rezept....

Also lasst Euch inspirieren und kocht, backt, rührt und schmurgelt das alles nach eigenem Gusto einfach nach – wir freuen uns, wenn wir Euch ein paar Anregungen für die nächste „Parea“ (geselliges Beisammensein à la Grecque) und deren Verköstigung liefern können.

Ach ja, eins noch: nicht alle Rezepte sind „typisch kretisch“ sondern durchaus auch „allgemein-mediterran“ oder manchmal gar deutsch (!!!) angehaucht. Aber lecker und „*mal was anderes*“ sind sie auf jeden Fall alle – unsere griechischen Freunde haben sich jedenfalls noch nie beschwert; ganz im Gegenteil: sie wollten die Rezepte gerne selbst haben, woraufhin uns die Idee dieser neuen Radio-Kreta-Kategorie(*) gekommen ist!

Viel Spaß damit und – Kalí órexí! Guten Appetit!



Mezé – Ein Kochbuch: Kretische Cocktailsauce als Dip

Heute präsentieren wir Euch mal einen „Dip Marke Eigenbau“, den die meisten in anderer Geschmacksrichtung sicher kennen, dem wir aber in Ermangelung der Originalzutaten den kretischen Touch und dementsprechend auch den passenden

Namen verpasst haben.

Oftmals hat man ja Mezé auf dem Tisch, die gerne auch mal in irgendwas eingetunkt werden wollen – und oftmals ist man der Olivenöl-Balsamico oder wahlweise -Zitronenvariante ja auch mal überdrüssig. Schnöde Mayonnaise – gar noch als Fertigprodukt aus dem Glas! – Ketchup oder Senf sind auch irgendwann mal „out“ und die vom Mittagessen übriggebliebene Bratensauce passt ja nun mal auch nicht zu allem....

Da müssen gute Ideen her, von denen wir Euch heute mal wieder eine präsentieren: die original (Radio-)kretische Cocktailsauce!!!

Cocktailsauce kennt man ja landläufig als die lachsrosafarbene Masse, in die Garnelen versenkt werden. Aber man kann noch viel mehr damit anstellen! Davor liegt allerdings erst einmal die Herstellung – vorwiegend eigenhändig, versteht sich! Grob gesagt handelt es sich bei Cocktailsauce um ein Gemisch von Mayonnaise, Tomatenketchup, ein paar Spritzern Zitronensaft, Gewürzen und vorzugsweise einem Schuss Cognac.

Wir wollten diese Sauce zu unserem in Meersalzkruste geschmurgeltem Roastbeef reichen, hatten aber leider keine handelsüblichen Zutaten zu Hause und waren zu faul, wegen einem Glas Mayonnaise, einer Flasche Ketchup und einem preislich fast unerschwinglichen Cognac runter ins Dorf zu fahren.



Die Kirche in Paleochora.

Nun war die Hausfrau und der Inhalt der Vorratskammer gefragt – et voilà: alles da! Mayonnaise ist selbstgemacht zwar kürzer haltbar, als die gekaufte im Glas, dafür aber um Längen leckerer.

Tomatenmark oder -püree kann man sehr aufwendig auch selbst herstellen, wir hatten allerdings noch selbst eingekochtes Tomatenpüree vorrätig, was die Zubereitungszeit um einiges verkürzt hat – trotzdem anbei das Rezept zum „Nachbau“.

Cognac gibt's bei uns vor allem aufgrund mangelnder Nachfrage nur in absoluten Ausnahmefällen – diesmal grade eben mal nicht, dafür gab es frisch angesetzten Rakómelo (Tsikoudia bzw. Raki mit Honig und – nach Belieben – Zimt).

Kräuter, Gewürze und Zitronen gibt's meistens frisch im Garten und wenn nicht, in der Kühltruhe und in besagter Vorratskammer.

Na, dann los!

Die Zutaten für die Mayonnaise:

- 2 Eigelb
- 2 EL Essig, wahlweise Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- ¼ Liter Olivenöl

Die Zubereitung:

Die Eigelb mit dem Essig oder Zitronensaft, Salz und Zucker mit dem Schneebesen so verrühren, dass die Masse möglichst „fluffig“ wird.

Dann das Olivenöl in sehr homöopathischen Dosen nach und nach hinzugeben, dabei das Rühren auf keinen Fall vergessen!!! (ist gut für die Brustmuskeln, meine Damen!) und erst damit aufhören, wenn eine mayonnaiseartige Konsistenz erreicht ist.

Manche rühren auch noch einen Teelöffel Senf mit unter – mögen wir aber nur bei „Mayonnaise pur“ oder als fortgeschrittene Remouladezutat, nicht zu Cocktailsaucenzwecken.

Die Zutaten für das Tomatenpüree:

- einige sehr reife Tomaten
- etwas Salz
- eine Prise Zucker

Die Zubereitung:

Die Tomaten schälen und möglichst von ihrem wasser- und kernhaltigen Innenleben befreien, in kleinere Stücke schneiden und fein pürieren. Mit Salz und Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis die Masse aussieht, wie Tomatenpüree.

Die Zutaten für den Rakomelo:

- 1,5 Liter Tsikoudia (Raki)
- 3-4 EL (Thymian-)Honig
- 2 Zimtstangen

Die Zubereitung:

Den Tsikoudia/Raki mit den anderen Zutaten erwärmen, aber um Himmels Willen nicht zum Kochen bringen und eine gute halbe Stunde ziehen lassen. Dann die Zimtstangen entfernen und das Gebräu in größere oder kleinere Glasflaschen abfüllen und gut verschließen – oder gleich in abgekühlter Form für die Cocktailsauce verwenden.

Und nun, da wir alle Zutaten für die Cocktailsauce beisammen haben, können wir dann auch gleich an die Zubereitung ebendieser gehen.

Die Mayonnaise im Verhältnis 2:1 mit dem Tomatenmark mischen und mit einem Schuss Rakomelo abschmecken. Je nach Belieben noch mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, ggf. etwas Estragon oder auch Tabasco für die schärfere Variante) abschmecken und als Dip zu Fleischgerichten, Fisch, Meeresfrüchten oder sonstigem reichen.



Mezé – Ein Kochbuch: Kretische Ziegensuppe.

Es begab sich zu der Zeit, da wir noch in der Nähe von Matala wohnten und zu unseren samstäglich Ritualen auch regelmäßig der Besuch des Wochenmarktes

in Mires gehörte.

Eines schönen Samstages – es war wirklich ein schöner Samstag! – schlenderten wir die Hauptstrasse, auf der der Markt stattfindet, entlang und hörten jemanden laut unsere Namen brüllen.

Also eigentlich rief dieser Jemand nach Mitsos, unserem „Kreta-Köter“, aber wir durften auch mit in die Taverne, aus der das Gebrüll kam.

Und siehe da: unser Freund Achilleas saß da in schönster „Parea“ mit einigen seiner Enduro-Tour-Kollegen, die Tische bogen sich ob der sich darauf befindlichen Schüsseln, Töpfe, Karaffen, Gläser und Teller und die Stimmung war recht ausgelassen.

Ruck zuck wurden noch 2 Stühle an die Tafel gestellt, ebenso schnell hatten wir Gläser, Besteck, Brot und Salat vor uns stehen und dann kam die Krönung: 2 tiefe Teller mit – Ziegensuppe!

Moment mal: Ziegensuppe?!?

Ja, Ziegensuppe!



Dabei handelte es sich eigentlich lediglich um eine klare (naja, leicht trübe) Brühe mit (gefühl) einem Kilo Ziegenfleisch pro Person drin. Letzteres butterweich! Das ganze kurz mit Salz, Pfeffer und einem guten Spritzer Zitronensaft abgeschmeckt und dann ran an das 2. Frühstück!

Superlecker!

Daraufhin hat die Kochstudioscheffin gleich mal in die Küche gelinst und die Einladung der Küchenchefin, doch eben mal reinzukommen, dankend angenommen. Und natürlich gefragt, wie zum Henker man Ziegenfleisch so zart bekommt!

Et voilà – es ist mal wieder wie so oft: in der Ruhe liegt die Kraft! Das Geheimnis ist das langsame, gerne auch mal stundenlange vor-sich-hin-köcheln des Ziegenfleisches in einer schönen Brühe.
Hier also das Rezept, anfangen mit den...

...Zutaten:

- 1 – 1,5 kg Ziegenfleisch, auf Griechisch „Katzika“ oder gerne auch „Katzikaki“ (je nach „Parea“-Größe ein Vielfaches mehr) – Kosten liegen bei ca. € 9,50/kg beim Schlachter unseres Vertrauens. Wichtig: lasst den Schlachter das Ganze nicht durch zerhacken atomisieren, sondern nur in große Stücke teilen– ca. 500 gr pro Stück!
- Wasser – 2-3 Liter pro Kilogramm Fleisch
- entsprechend viel Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebeln, reife Tomaten, ein Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Petersilie etc.) – je nach Menge sollte all das € 5,00 nicht überschreiten – schon gar nicht, wenn ein Großteil davon im eigenen Garten wächst....
- nach Belieben Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer (Kosten vernachlässigbar)
- Zitronensaft aus frischen Zitronen – wachsen überall, nicht nur im Supermarkt!

Die Zubereitung:

Alle Zutaten in einen ausreichend großen Topf geben, aufkochen und dabei den entstehenden Schaum mit dem Schaumlöffel abschöpfen, einmal gut durchkochen lassen und anschließend 2-2,5 Stunden leise vor sich hinköcheln lassen.

Das Gemüse ist dann zwar nicht mehr „al dente“, hat aber seinen Geschmack an die Brühe abgegeben, was dieser den besonderen Touch gibt.

Gar ist das Fleisch, sobald es sich aus eigener Motivation von den Knochen löst. Danach das Gemüse aus der Suppe fischen und je ein Stück Fleisch mit Brühe auf einem tiefen Teller anrichten. Etwas gehackte Petersilie drüber streuen, Salz, Pfeffer und gehälftelte oder geviertelte Zitronen dazu auf den Tisch und los geht der Suppengenuss!

Soviel zur Hauptspeise „Ziegensuppe“

Fischt man allerdings das Fleisch aus der Suppe und zerkleinert die Stücke etwas, bieten sie sich durchaus auch als Mezé an – auf die Suppe kann man im Kafenio ja zur Not auch verzichten!



Überbackener Fenchel auf Tomatenbett.

Und wieder haben die Mädels vom Kochstudio heute einen **einkaufstechnischen Fehlgriff der Scheffredaktion** zu bewältigen, der Ärger hört einfach nicht auf! Auf mehrfachen Wunsch eines einzelnen Herren besagter Scheffredaktion sollte unser Fasolada-Experiment von neulich doch bitte nochmal wiederholt werden.

Ein kleiner Check des Vorratsschranks und der Tiefkühltruhe verriet uns, dass eigentlich nur noch ein **Knollensellerie** fehlte – den Rest hatte die Hamster-Gang im Kochstudio wohlweislich vorrätig.

Nun gut, auf dem Einkaufszettel stand also außer ein paar weiterer Kleinigkeiten auch „1x Knollensellerie“. Die kurze verbale Erklärung dazu lautete *„sieht aus, wie ein dreckiger und leicht verschrumpelter Kohlrabi!“* (naja – fast...)

Lecker Fenchel.

Nach der Rückkehr unseres Scheffeinkäufers fanden wir zwar all die anderen Dinge vom Einkaufszettel in den Tüten, leider aber keinen Knollensellerie. Dafür aber **1 Fenchelknolle (*)**.

Was macht man nun mit einer mittelkleinen Fenchelknolle? Nun, man kauft am nächsten Tag noch 2 oder 3 dazu und bereitet daraus einen wohlschmeckenden Fenchelaufguss auf Tomatenbett!

Die Zutaten im Überblick:

- 3 mittelgroße Fenchelknollen (ca. 600 g),
- 1 unbehandelte Zitrone,
- Salz
- 1 kleine Zwiebel,
- 1 Knoblauchzehe,
- 2 EL gehackte Petersilie,
- 50 g fein geriebenen Parmesan oder krümeligen Mizithra Käse
- nach Belieben ca. 20 g Semmelbrösel
- 2-4 EL Olivenöl,
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 gr. geschälte Tomaten aus der Dose oder noch besser: frische, reife Tomaten vom Markt!

Wie immer gilt bei den Mengenangaben *„ein entsprechend Vielfaches an Zutaten für ein Vielfaches der „Mitesser“!“*

Nun, dann auf geht's zur Zubereitung der Wunderknollen:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. In der Zwischenzeit die äußeren dicken Blätter der Fenchelknollen dünn abschälen, das Ganze waschen und das Fenchelgrün beiseite legen. Die Knollen längs halbieren. In einem ausreichend großen Topf Salzwasser mit der in Scheiben geschnittenen Zitronen zum Kochen bringen und die Fenchelknollenhälften darin ca. 10 Minuten blanchieren. Dann das Kochwasser abgiessen und das Gemüse gut abtropfen lassen.

Während die Fenchelknollen ihr Blanchierbad nehmen, die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelgrün fein hacken und mit der Petersilie, dem Parmesan oder Mizithra, ggf. den Semmelbröseln und ausreichend Olivenöl gut zu einer Paste vermischen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Falle der Verwendung frischer Tomaten, diese am Strunk und an der gegenüberliegenden Seite mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen – so lassen sie sich dann nämlich prima schälen! Danach die frischen, oder aber die Tomaten aus der Dose in eine feuerfeste Form geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Evtl. mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise getrocknetem Oregano würzen. Die abgetropften Fenchelknollen anschließend mit den Schnittflächen nach unten auf

die Tomaten legen und mit der Kräuter-Käse-Paste bestreichen.

Das ganze wird nun ohne Abdeckung im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C Umluft ca. 25-30 Min. gebacken, bis die Knollen-Kruste knusprig ist. Die überbackenen Fenchelteile eignen sich für Hardcore-Veganer oder -Vegetarier durchaus als Hauptspeise, für alle anderen auch ganz wunderbar als kleiner vegetarischer **Snack** zum Bier, Wein, Ouzo oder wozu auch immer – als **Mezé** halt – aber auch als Beilage z.B. zu Fisch.

Bei uns gab es gebratene Seesunge anbei – Strafe für den fleischfressenden Falscheinkäufer muss ja auch mal sein!

Radio Kreta – wir retten, was noch zu retten ist!

(Aber die Kochstudiobesetzung geht jetzt dann doch wieder selbst einkaufen....)

(*) Mehr zum Thema „wilder Fenchel auf Kreta“ und seines etymologischen Ursprungs findet Ihr übrigens auf unserer Website www.radio-kreta.de.



Mezè – Ein Kochbuch: Schnecken „Boubouristi“ a la Ilias.

Gebratene Schnecken (Boubouristi), typisch Kreta.



Boubouristi a la Ilias (re), dem guten Koch aus Spaniakos.

Schnecken waschen und mit einer Wurzelbürste von Sand und Erde befreien. Dann die Schnecken in ein mit Wasser gefüllten Topf legen, bis sie ihre Köpfe aus ihrem Gehäuse strecken (dauert manchmal bis zu einer Stunde).

Diejenigen, die ihren Kopf nicht herausgestreckt haben, werden weggeworfen. In eine Kasserole mit kochendem Wasser geben und mit einem Esslöffel Salz und eine halbe Tasse Essig 10min kochen lassen. Danach werden sie wieder gründlich mit kaltem Wasser gewaschen.

Zutaten

1 kg Schnecken, frisch gesammelt von Jiannis
1/3 Tasse Rotwein
1/3 Tasse Mehl
1/3 Tasse Olivenöl
Salz, Pfeffer und ganz viel Rosmarin



Lecker Schnecken.

Zubereitung:

Salz und Mehl in einem tiefen Teller mischen. Die Schnecken kurz darin wälzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schnecken mit der Öffnung nach unten legen ca. 3 min kurz anbraten.

Ein paar Tomatenstücke mitköcheln lassen. Gewürze hinzufügen und nach 2 min mit dem Rotwein ablöschen.

Zusammen mit frischem Weissbrot und Raki eine köstliche Vorspeise (für den, der's mag).



„Koukouvagia“ – Gerstenbrot mit Tomaten und Olivenöl.

„Koukouvagia – die kretische Eule“

Das Paximadi, das für das unten erwähnte Rezept verwendet wird, wird meist in Form eines Ringes hergestellt und besteht aus Gerstenmehl. Der Gerstenmehl-Ring mit Tomaten ist auf Kreta sehr bekannt. Er erfreut sich aber auch in anderen Gebieten Griechenlands ständig zunehmender Beliebtheit.



Zutaten:

- 2 Paximadia (griechischer Zwieback)
- 2 reife Tomaten
- 2EL Olivenöl, Salz, Oregano,
- 100 g Feta, zerbröckelt

Zubereitung:

Paximadi in einen Teller legen und mit wenig Wasser anfeuchten. Tomaten reiben, auf Paximadi geben. Mit Olivenöl beträufeln, Feta darauflegen, mit Salz und Oregano würzen. Kann ganz oder in kleine Stücke geschnitten serviert werden.

Brot zweifach zu backen war und ist früher wie heute die wohl effektivste Methode, Brot haltbar zu machen. Auf Kreta gibt es viele Sorten und Formen dieses monatelang lagerfähigen Gebäcks, welches vor dem Essen mit etwas Wasser oder Olivenöl besprenkelt wird. Dakos, der kretische Zwieback, wird auch oft zu Raki gereicht.

Lecker.



Skordalia- Knoblauchcreme.

Es ist mal wieder so weit: wir sind Mitten in der Adventszeit, was auch immer wieder spontane sonntägliche „*Christmas-Barbecue*“-Einladungen unserer lieben Kostoula bedeutet.

Kostoula liebt Weihnachten, Haus und Hund sind schon Mitte November weihnachtlich geschmückt und sie begeht die so heiß geliebte Adventszeit am Liebsten im Kreise ihrer Freunde und Familie beim wundervollen Adventsgrillen – da macht es dann auch nichts, wenn die Sonne vom stahlblauen Himmel knallt und man sich bei 25°C schon mal gegen einen sauberen Sonnenbrand wappnen muss (die Sonne steht derzeit sehr tief, das unterschätzt man gerne mal beim „chillen“ auf der Terrasse....). **Advent auf Kreta** halt....

Nun, so begab es sich auch am gestrigen 2. Advent: **Barbecue bei Kostoula**. Ob der ad-hoc-Ankündigung (am Abend vorher) mussten wir bezüglich sinnvoller Mitbringsel kreativ werden.

Die von Kostoula so sehr geliebten mit Avocado-Creme gefüllten Artischockenböden waren in der Kürze der Zeit leider nicht mehr zuzubereiten, da grade mal keine Avocados im Hause, die im Supermarkt dummerweise noch nie wirklich reif sind und ausserdem besagter Supermarkt sowieso bereits schon geschlossen war.

Da war guter Rat nun teuer. Erst mal die Vorräte checken und sich dann was einfallen lassen, was man daraus am Besten zusammenklöppeln kann.

Hmmmm, Gurken, Zwiebeln, Joghurt, Knoblauch, Olivenöl und Zitronen haben wir eigentlich immer vorrätig. Na gut, aus Gurken, Joghurt, Knofi, Salz, Pfeffer und Öl lässt sich ja ratzfatz ein schöner Tsatsiki zubereiten. Aber nur mit einem Tsatsiki da antanzen? Ist ja auch doof...



Hmmm, da waren dann noch Kartoffeln – und da war doch noch was??? Neulich zum Bakalarios gab es doch diese wundervolle Kartoffel-Knoblauch-Paste, auch „**Skordalia**“ genannt.

„Skordo“ (το σκόρδο) ist der Knoblauch – dem geneigten Leser und Koch schwant jetzt sicher schon was...

Nun gut, schnell noch mal unseren Scheffkoch für traditionelle Gerichte – *Ilias* – angerufen und ruck-zuck eine wundervolle Kartoffel-Knoblauch-Paste gezaubert.

Wie das geht? Ganz einfach! Wir fangen, wie gehabt, mal wieder mit den Zutaten an:

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln (das kg derzeit zu ca. 0,60 €)
- Salz und Pfeffer – beides aus der Mühle, Kosten vernachlässigbar
- 8-10 geschälte frische Knoblauchzehen (aus Ilias' Garten!)
- Saft von 2 Zitronen (ebenfalls aus Ilias' Garten...)
- etwa 200 ml Olivenöl (der Liter im Supermarkt zu 4,- €, oder das gute Manousakis- Olivenöl vom schon mehrfach zitierten und in Anspruch genommenen Ilias...)
- ca. 200 ml Brühe (8 Brühwürfel kosten 1,02€ im Supermarkt – hier braucht man aber nur einen halben!)

Und schon schreiten wir zur Zubereitung:

Erst mal wollen die Kartoffeln gewaschen und geschält werden, um dann zugedeckt in reichlich Salzwasser weich gekocht zu werden. In der Zwischenzeit werden die Knoblauchzehen geschält und entweder im Mörser mit etwas Salz zu einem Püree zerdrückt, oder durch die Knoblauchpresse gequetscht (und dann halt nachher salzen...)

Nach Ende der Kochzeit, die je nach Größe der Kartoffel(stückche)n variiert – gar ist, wenn weich! – die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Dann durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken und mit dem Knoblauchpüree, dem Zitronensaft und Olivenöl gut mit einem Kochlöffel vermischen.

Das Kartoffel-Knofi-Püree kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dabei bitte nicht zu sparsam mit dem Salz umgehen, denn genau das bringt den Geschmack der Paste erst richtig zur Geltung. Zum Schluss noch 3-4 Esslöffel Brühe unterrühren und als Beilage wozu auch immer servieren.

Ein kleiner Tipp: wenn die Skordalia Beilage/Dip zu Fleisch ist, am Besten zum Schluss mit Fleischbrühe abschmecken – solltet Ihr sie zu Fisch (Bakalarios?) reichen, schmeckt Ihr idealerweise mit Fischbrühe ab.

Man braucht aber gar nicht unbedingt Fisch oder Fleisch dazu – auch als Mezé mit Oliven oder frischen Gemüsezwiebeln, idealerweise auf frisch geröstetem Weissbrot, schmeckt die Skordalia auch gigantisch – und die Veggies kommen auch auf ihre Kosten...!

Wir haben sie jedenfalls gestern zu saftig gegrilltem Hähnchen und Würstchen genossen und sie war – neben dem allgegenwärtigen, sehr leckeren Tsatsiki – eines

der Highlights des **ersten Kostoula'schen X-Mas Barbecue's 2014.**

Fortsetzung folgt.... – es sind ja noch ein paar Wochenenden bis Weihnachten – genug Zeit zum Grillen!



KKK- Kretische Kichererbsen Kroketten (Revythokeftédes).

Der kretische Winter hat uns voll im Griff und diesmal auch heftig zugeschlagen – da kann man schon ab und an mal auf die Idee kommen, zu Hause Strom (falls vorhanden), Wasser (kein Strom → kein Wasser....) und Holz (zum Heizen und Kochen!) zu sparen und einen Teil des Tages – vorzugsweise um die Mittagszeit –

im nahegelegenen Kafenion im Kreise bester „parea“ zu verbringen. Also quasi „auswärts Mittagessen“.

Wie bereits mehrfach hier berichtet, weiß man im Kafenion ja meist nicht, was einen kulinarisch so erwartet, denn es gibt halt jeweils das, was es nun mal gerade gibt.

Das läuft oft darauf hinaus, dass sich der zu Dritt, zu Viert, zu Vielfach besetzte Tisch sich unter den dargebotenen Speisen ächzend krümmt. So auch neulich wieder bei unserer Spiridoula.

Hier gab es mal wieder Innereien, Schnecken, Wildkräuter, mit Kräutern und Käse gefüllte Blätterteigtaschen (Kalitsounia – „Καλιτσούνια), ein bisschen Hühnchen, ein bisschen Schwein mit Sellerie und – und das war Radio-Kreta-Küchenfee´s absolutes Highlight – **Revythokeftédes – Kichererbsenkroketten. Boah – wat lecker!!!**

Knusprig-fettig von aussen, locker-fluffig innen – ein Traum...!

Und da es ja meist nicht möglich ist, Träume wieder zu reaktivieren und/oder zu wiederholen, kapitulierte die Kochstudio-Crew schon fast vor dem Dargebotenen, denn auf die vorsichtige Nachfrage bezüglich des Rezeptes in Richtung Spiridoula ernteten wir nur ein verschmitztes Grinsen inklusive Augenzwinkern, ein kurzes Schulterzucken und die Bemerkung *„ach jeh, die mach ich doch immer anders – halt einfach nach Gefühl.... – schmecken tun´s aber immer schon irgendwie gleich! Familienrezept halt!“*.

Da half auch das insistierendste Nachfragen und Bohren nicht – Familienrezept ist nun mal Familienrezept, und zur Spiridoula´schen Familie gehören wir trotz recht regelmäßiger Frequentierung des Etablissements nun mal halt noch lange nicht.

Nun begab es sich allerdings so, dass zum Jahreswechsel im Paleochoira´schen Supermarkt unseres Vertrauens Abreißkalender verschenkt wurden.

Bevor dieses grottenhässliche Teil aber im Bollerofen – dem im diesjährigen Winter unverzichtbaren Somba – landete, machte uns Freund Ilias darauf aufmerksam, dass auf der Rückseite jedes Tages-Abriss-Blattes meist Rezepte aufgedruckt sind. Et voilà – am gestrigen 13. Januar hatte das Kalenderblatt ein heißersehntes Revythokeftédes-Rezept für uns parat.

Wurde sofort nachgebrutzelt und für mehr als gut befunden, weswegen wir Euch dieses Rezept auch nicht vorenthalten wollen, bevor hier – diesmal in heimischer

Parea! – die allgemeine Völlerei beginnt.

Erst mal, in guter, bewährter Manier, die Zutaten:

- 500 gr. getrocknete Kichererbsen (Revythia – „Ρεβύθια“)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eier
- nach Bedarf 2 EL Semmelbrösel
- 150 g geriebener griech. Hartkäse, z.B. Kefalotiri
- 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Mehl
- kretisches Olivenöl zum Ausbacken der Kroketten

Und dann auf zur Zubereitung der Köstlichkeiten!:

Die Kichererbsen am Vorabend des geplanten Verzehr in einem großen Topf mit Wasser einweichen. Am nächsten Morgen in ein Sieb schütten, die Kichererbsen mit frischem Wasser einmal aufkochen und dann auf kleiner Flamme ca. 30 Min. köcheln lassen (einfach mal kurz probieren, ob die Kichererbsen pürierfähig weich sind).

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie klein hacken und die Zitrone durch Abrieb ihrer Schale berauben.

Die Erbsen nach Ende der Kochzeit wieder in das Sieb abseihen und nach Möglichkeit die Schalen heraussortieren. Dann die weichen Kichererbsen zusammen mit der kleingehackten Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie und dem Knoblauch in einen „pürierstabgeeigneten“ Behälter geben. Das ganze zu einer geschmeidigen Masse pürieren.

Dann die Eier hinzugeben, die ganze Chose gut salzen und pfeffern und die abgeriebene Zitronenschale sowie den geriebenen Käse hinzugeben.

Das ganze ca. 20 Minuten gut durchziehen lassen.

Sollte die Masse dann noch zu pampig sein, kann man sie durch Zugabe von 1-2 Esslöffeln Semmelbröseln etwas fester machen. Falls zu trocken geraten, einfach

mit einem Schluck Olivenöl geschmeidiger machen.

Dann mit dem Esslöffel oder „frei Hand“ kleine Kroketten, Taler oder Kugeln formen und in reichlich Olivenöl goldgelb ausbacken.

Als Snack serviert man die KKK idealerweise mit Tsatsiki, sie eignen sich aber auch prima als Beilage zu ´ner halben Sau (wahlweise Lamm, Ziege, Hase, Rind).

Radio Kreta Wünscht guten Appetit!

PS: das Ganze funktioniert natürlich auch mit Kichererbsen aus der Dose, dann entfällt das Einweichen und Kochen logischerweise. Ansonsten wie beschrieben zubereiten.



Mezé – Ein Kochbuch: Kretischer Kichererbsensalat.

Kreta im Winter – und wir eingeschneit im Tonstudio auf dem Berg! Mal gut, dass das Kochstudio gleich nebenan ist, sozusagen in Rufweite („*Suuuseeee, krieg ich noch ´n Frappé? Bei dem Wetter ist Kaffee nämlich WICHTIG!,,*“):

Hmmmm, aber was soll man verpflegungstechnisch tun, wenn nicht mal die Hunde hinter´m Ofen rauswollen?!?!

Na gut, für solche Fälle gibt der Kühlschrank, die Gefriertruhe oder wahlweise der Vorratsschrank ja doch immer noch was her. Fehlen tut meistens irgendwas, aber es gibt ja nichts, was die küchentechnische Kreativität mehr steigern könnte als „Fehlbestände“!

Und gestern abend war es mal wieder soweit: wir hatten die respektiven Hinterteile wetterbedingt den ganzen Tag nicht weiter als 2 Meter aus dem Haus raus bewegt, das Pony (unser griechisches Auto) blieb – vorausschauenderweise gut betankt – im Stall und wir, wie gesagt, eigentlich auch. Dann kam am Abend mal wieder die Frage auf „*was ham wir denn noch zum Schnabulieren?*“

Kurzer Blick in Vorratsschrank, -Schublade, Gefrier- und momentan ob der derzeit herrschenden Temperaturen um den Gefrierpunkt eigentlich eher überflüssige Kühlvorrichtung – et voilà – die kurze, aber sehr bestimmte Antwort: **SALAT!**



Wer ihn kennt, kann sich den Gesichtsausdruck des eher karnivoren Scheffredakteurs und Fragestellers sicher vorstellen – „*not amused at all*“.... Angesichts des aufgetischten, gar nicht so grünen Grünfutters wurden allerdings sowohl Gesichtsausdruck als auch dazugehöriger Scheffredakteur wieder milde, denn es gab einen liebevoll zubereiteten Kichererbsensalat. Kichererbsen sind ja nun mal Hülsenfrüchte, von daher energiespendend (Energie = Wärme) – und noch dazu saulecker!!!

Fast alles von dem, was Frauchen in den verschiedenen Vorratsbehältnissen gefunden hat, kam zur Verarbeitung mit in den Salat – und das waren folgende **Zutaten**:

Lecker Kichererbsen

- 500 gr. Kichererbsen (Revíthia – „Περίθια)- entweder aus der Dose (ganz prima, solange sie nicht „matschig“ sind!) oder getrocknet – Letztere dann mindestens 6-8 Stunden in kaltem Wasser einweichen, danach mit etwas Salz ca. 1 Stunde kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind
- 1 mittelgroße Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 1/2 Bund Petersilie, klein gehackt
- 1 kleine Salatgurke, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Karotte, ebenfalls geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 große Tomate, in kleine Würfel geschnitten, oder aber ein paar getrocknete, in Öl und Kräuter eingelegte Tomaten – ebenfalls kleingeschnitten
- Salz und Pfeffer – beides vorzugsweise frisch gemahlen
- Olivenöl nach Belieben
- Balsamicoessig oder wahlweise frisch gepresster Zitronensaft
- ggf. ein wenig Zucker
- ggf. in Ringe geschnittene Schalotten zum Garnieren
- und für den, der´s mag noch ein bisschen Feta oder besser noch Mizithra-Käse zum „drüberkrümeln“.

Und die Zubereitung des Salates ist denkbar einfach:

Alle Zutaten, ausser Essig/Zitrone, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Dann das Dressing zubereiten.

Dafür eine gute Menge (bleibt Euch überlassen) Olivenöl, einen Schuss Balsamicoessig oder wahlweise Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in eine andere Schüssel oder idealerweise einen Frappé-Shaker geben und die ganze Chose gut durchschütteln.

Falls zu essig- oder zitronenlastig, einfach einen Schuss Wasser dazugeben und weiter schütteln. Das gut geschüttelte – nicht gerührte! – Dressing dann über die anderen Zutaten geben, alles schön durchmischen und mindestens 1-2 Stunden ziehen lassen.

Auf einem schönen Teller oder einer Glasschüssel anrichten. Kurz vor'm Servieren noch die in Ringe geschnittenen Schalotten und – für den, der's mag – den Krümelkäse darübergerben.

Dazu passt ganz wundervoll frisches Weißbrot, unsere selbstgemachten Ciabattabrötchen, aber auch einfach nur Paximadi – den kretischen Zwieback. Und funktioniert übrigens auch ganz wundervoll im Sommer!

Radio Kreta wünscht einen schönen und rundherum gesunden Mezé-Abend und den entsprechenden guten Appetit dazu!



Bekri Mezé.

Mezé (Μεζέ) oder im Plural Mezédes (Μεζέδες) sind ja, wie bereits zu Beginn unseres „**Mezé – Ein Kochbuch**“-Abenteuers beschrieben, die kleinen, sehr feinen „Schweinereien“, die überall in Griechenland und somit natürlich auch hier auf Kreta, im Kafenío oder Mezedopolío (der Name ist Programm!) gerne als „Unterlage“ zum alkoholischen Getränk gereicht werden.

In die Folge all dieser ausnahmslos unglaublich leckeren „Schweinereien“ reiht sich auch unser heutiges Rezept ein – und auch hier ist der Name Programm:

Bekri Mezé („Μπεκρή μεζέ“).

Vielfach verspeist, allerdings der Herkunft des Wortes „Bekri“ noch nicht wirklich auf den Grund gekommen (*), haben wir uns in einem der Mezedopolía unseres Vertrauens in die Geheimnisse der Rezeptur einweihen lassen.

Nun also die Einkaufsliste zur Beschaffung der Zutaten:

- 600 g Schweinelende (Ψαρονέυρι – „Psaronevri“ à € 12,-/kg für die Luxusversion – „normales“ Schulterfleisch – „Spalla“ – „Σπάλλα“ vom Schwein à € 5,- geht aber auch wunderbar!)
- jeweils 1 rote und 1 grüne Paprika

- 400 ml Rot- oder Weisswein
- 400 ml Olivenöl
- 100 g Erbsen
- 1 Zwiebel
- 60 ml Saure Sahne oder Schmand
- nach Belieben Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin

Alles an Bord? Nun gut – schreiten wir zur Zubereitung:

Das Schweinefleisch in gleichmässig große Würfel schneiden und über Nacht in einer Marinade aus Olivenöl, Rotwein, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin im Kühlschrank marinieren.



Unser neuer Reiseführer für Paleochora. Bei Amazon und im Buchladen von Paleochora erhältlich.

Am nächsten Tag die Zwiebel und die entkernte Paprika in nicht zu kleine Würfel schneiden und im Olivenöl kurz anrösten. Das trockengetupfte Fleisch dazugeben und braun anbraten.

Dann die Marinade dazugeben und das ganze zugedeckt bei geringer Hitze ca. 45 min köcheln lassen.

Ab und zu umrühren und kurz vor Ende der Garzeit (merkt man daran, dass einem das Fleisch schon fast freiwillig von der Gabel auf den Teller springt) die saure Sahne oder Schmand unterrühren, bis die Sauce schön cremig geworden ist. Ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen wunderbar griechische Reisnudeln (Kriitharaki – Κριθαράκι), Reis oder einfach nur frisches Weissbrot – irgendetwas halt, was die leckere Sauce auch entsprechend aufsaugt!

Die Bekri Mezé eignen sich mal wieder „sowohl als auch“: **sowohl** als Mezé – kleine Häppchen – **als auch** in einem Vielfachen der Mezé-Menge gerne als Hauptgericht – man ist ja flexibel!

Kali Orexi – καλή όρεξη!

() Eine Interpretation englischer Bekannter lautet, dass es sich bei „Bekri Mezé“ um „Drunkards Mezé“ – „Säufer-Mezé“ handelt – diese lässt bei uns jedoch erhebliche Zweifel aufkommen.... Hat irgendjemand einen besseren Vorschlag?*

Radio Kreta – immer gute Mezédes im Programm!



Taramosalata.

Wie sich dem geneigten Leser sicher schon erschlossen hat, beschäftigt sich die Radio Kreta-Redaktion mit der griechisch-orthodoxen Fastenzeit eher weniger auf der Ebene geistig-körperlicher Kasteiung, sondern vielmehr mit dem Gegenteil – nämlich mit den Speisen (und dazugehörigen Rezepten), die orthodox-fastentechnisch korrekt und zugelassen sind.

Lecker Taramosalata – Fischrogencreme.

Selbstgemacht schmeckt halt am Besten.

Also liegt bei aller „Kasteiung“ das Hauptaugenmerk doch eher auf dem leiblichen Wohl aller Beteiligten.

Und da wir ja alle gesund, satt und lustig durch die Fastenzeit kommen wollen, haben wir Euch heute mal wieder ein Rezept herausgesucht, das wundervoll in die Fastenzeit passt, auch sonst unterjährig gerne als Mezé gereicht wird und einfach nur lecker ist (für den, der´s mag...).

Es geht um die „**Taramosalata**“ (Ταραμοσαλάτα) – die berühmte griechische **Fischrogencreme**.

Die Zutaten sind wenige....

- 500 g Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 g Rogen (z.B. Forellenkaviar)
- 300 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, bzw. den Saft davon
- etwas Salz
- ggr. frisch gemahlenen Pfeffer

... und die Zubereitung denkbar einfach:

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in ausreichend Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Nach Ende der Kochzeit die Kartoffeln abgießen.

Die Kartoffeln, Zwiebelwürfel, den Fischrogen und das Öl in einen Pürierbehälter geben und fein pürieren. Die ganze Masse dann mit Salz, ggf. etwas Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kaltstellen.

Zum Servieren auf einen Teller geben und schön dekorieren, z.B. mit Petersilienblättern, Oliven oder Zwiebeln.

Dazu passt ganz wundervoll frisches Weißbrot, unsere **Ciabatta-Brötchen** oder auch einfach Paximadi. Raki oder Ouzo allerdings auch....



Käse Saganaki.

Nachdem nun hoffentlich auch die Spätfolgen einer gewissen *Käse-im-Allgemeinen-und-Feta-im-Besonderen*-Diskussion von allen Käse-philten und Käse-phoben Leser soweit verdaut ist, haben wir heute mal wieder eine schöne Geschichte und natürlich das passende Rezept dazu.

Wie alles anfing?

Nun – die (Schwieger-)Eltern haben uns mal wieder sehr erfreulicherweise mit einem Besuch beehrt – diesmal zwar leider nur für 3 Wochen, aber die waren sehr schön und ereignisreich. Da die Besuchszeit dieses Jahr von Ende Oktober bis Mitte November reichte, war natürlich zwecks (noch) geöffneter und für alle Gelüste geeigneten Tavernen guter Rat teuer.



Aber selbstverständlich war auf unseren lieben Tassos (**oben im Bild mit Daniela**) von der Taverne „Glaros“ Verlass – er stand mit seiner reichlichen Auswahl lokaler Köstlichkeiten bis zum 3. November zur Verfügung.

Naja, eigentlich bis zum 2., denn am 3. war die „Abschiedsparty“. Jeder war eingeladen, jeder bekam genau das zu essen, was noch da war (und die Auswahl war immer noch riesig!!!) und jeder zahlte einfach das, was ihm die Sache wert war.

Lecker Käse aus Anogia.

Ein sehr netter Abend mit – wie immer – sehr leckerem Essen und einem speziellen Highlight, an das sich (Schwieger-)Papa und Mama vermutlich noch lange erinnern werden: da kam doch tatsächlich gegen 20 Uhr der Käsehändler aus Anogia, der hier in unregelmäßigen Abständen sein Unwesen treibt – sprich: sauleckeren Käse aus dem herakliotischen Hinterland verkauft.

Zuerst gab es natürlich eine Probe für jeden der am Tisch Anwesenden, es wurde heftig ge„hmmmmmt“ und ge„ooooht“ und schon lag ein Strahlen auf Käsehändler's Gesicht.

Und da wir offensichtlich 2 Pärchen waren (Göttergatte und Scheffredakteuse mitsamt (Schwieger-)Eltern) kam er natürlich mit 2 Laiben Käse zurück. Jeder davon brachte ca. 3 kg (Lebend?-)Gewicht auf die Waage und kostete 35 Euro. Nun ja, eigentlich ganz schön teuer, aber aufgrund der dargebotenen Qualität durchaus seinen Preis wert. Jeder einzelne!

Nur..... (Schwieger-)Eltern konnten aufgrund der Gepäckfreigrenze nicht mehr mal 100 Gramm Diktamos-Tee mitnehmen – von 3 Kilo Käse gar nicht zu reden... Also blieb der Käse bei uns. Wurde auch heftig verzehrt, verschenkt und feilgeboten, aber nun ja – 6 kg Käse essen sich nun mal nicht so schnell weg.

Da kam uns der gestrige Tag doch sehr zupass. Feiertag, deutsche befreundete Überwinterer, ein perfekter Tag bei blauem Himmel, Sonnenschein und 25°C – und jede Menge Grillgut und Salat. Also: Einladung zum Grillen.

Hmmmmmm, was aber tun, wenn die Eltern der eingeladenen Familie eher in Richtung vegetarische bzw. fleischlose Ernährung tendieren, die 14-jährigen Zwillingssjungs aber eher der karnivoren Fraktion angehören? Wie es allen möglichst recht machen?

Ok, Tiefkühltruhe inspiziert: Ha! Fisch! Nicht mehr viel, aber reicht für Fleischverweigerer (wobei sie dann diesbezüglich doch eher ein bisschen inkonsequent waren, hihi.... – lag aber nicht am Fisch – der war ratzfatzt weg!!). Dann: Salat.

Marouli mit Zwiebeln, Gurken und Tomaten, Dill, Pfeffer, Salz, Öl, Zitrone. Fertig.

Etwas **Portulak** mit Granatäpfel- und Sonnenblumenkernen direkt aus dem Garten dazu und fertig für die „Graser“. Einen Tsatsiki anbei – ein leichtes Spiel.

Und dann – ob der Kühlschranksbelagerung in Form von gut anderthalb verbleibenden Laiben, also knapp 5kg Käse die zündende Idee: **Käse!!** Aber nicht einfach so. Nein, heute sollte es für die frischangekommenen und tendenziell vegetarischen Überwinterer dann doch bitte „spezial“ sein. **Käse Saganaki**.

Soviel vorab: die Resonanz war überwältigend und ich muss selbst zugeben, dass ich diesen Käse in dieser Form selten besser gegessen habe. Lag aber sicher am Käse, denn die Zubereitung ist ebenso schnell wie simpel.

Die Zutaten:

- 1 dicke Scheibe (>1cm) Käse, viele nehmen Feta (mögen wir nicht), gut passt aber auch Graviera aus Anogia, der bei uns zum Einsatz kam
- 1 verquirltes Ei – idealerweise aus heimischem „Anbau“
- etwas Mehl zum wenden
- schönes kretisches Olivenöl zum Ausbacken

Und nun die einfache Zubereitung:

- die Käsescheibe im verquirlten Ei wenden
- anschließend im Mehl wenden
- direkt danach im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne backen bis der Käse weich und von beiden Seiten leicht angebräunt ist
- gleich danach mit etwas Oregano bestreuen und mit einer frischen Zitronenhälfte und Brot servieren. Lecker!!!!

Und den karnivoren Bedenkenträgern unter Euch sei versichert, dass es zusätzlich auch noch mariniertes Hühner- und Schweinefleisch „en gros“ vom Grill gab.

Hungrig ist bei uns noch keiner nach Hause gegangen....

Radio Kreta – meistens gute Gesellschaft, immer gute Rezepte.

Erdnüsse mit Honig und Sesam.

Auch hier im äußersten Südwesten Kretas sucht uns immer wieder unsere, bzw. meine erste halbwegs dauerhafte Station auf der Insel heim – der Südosten. Diesmal war es mal wieder Ierápetra, wo wir sehr nette anderthalb Jahre verbracht haben.

Nun waren wir des Abends im vorösterlichen Paleochora unterwegs, saßen fröhlich mit Bekannten in der Dorfmitte beisammen, als ein Straßenhändler an unseren Tisch kam. Und was hatte er im Gepäck? Erdnüsse.

Na gut, das ist nichts besonderes. Aber es waren mit Honig und Sesam karamellisierte Erdnüsse. Die Kostprobe vor Ort ergab: salzig und lecker süß – eine geniale Kombination.

Lecker Erdnüsse.

Es bedurfte keiner weiteren Überredungskünste – ein halbes Pfund der leckeren Snacks gingen gegen Zahlung von 5,- Euro über den Tisch, aber auch das einfache und gleichzeitig logische Rezept zum „Eigenbau“.

Die Zutaten – ebenso einfach wie logisch:

- 1 Pfund Erdnüsse in der Schale (ergibt ungefähr ein halbes Pfund Endprodukt...)
- viel Zeit, um ebendiese zu knacken und die Erdnüsse an's Tageslicht zu befördern
- 2-3 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Meersalz
- eine handvoll Sesamkörner

Für die Produktion auf Vorrat von allem ein entsprechend Vielfaches.

Die Zubereitung ist einfach und flott:

- die Sesamkörner ohne Öl in der Pfanne anrösten und beiseite stellen
- die Erdnüsse ebenfalls kurz in der Pfanne anrösten – von der Kochplatte nehmen
- das Salz und den Honig dazu geben, alles gut durchmischen
- mit den angerösteten Sesamkörnern vermischen
- auf Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen

Dieser Snack lässt sich zu allen möglichen und unmöglichen Gelegenheiten verzehren und/oder verschenken und ist immer originell – wenn auch nicht original aus Ierápetra....

Roastbeef in Meersalzkruste.

Gutes Steak gibt es auch in der Markthalle von Chania.

Heute gibt's mal wieder ein Rezept für die Karnivoren unter uns – die Fleisch(fr)esser: **Roastbeef in Meersalzkruste!**

Dieses Rezept gehört mal wieder in die Kategorie „Hauptspeise, die in homöopathischen Mengen serviert durchaus als Meze durchgeht“ und ist extrem einfach und ohne großen Aufwand zuzubereiten.

Hierzu muss man meist allerdings erst einmal mit dem ortsansässigen Fleischer in den Klinsch gehen, denn Rindfleisch ist hier nicht unbedingt das tägliche Essen der Kreter und z.B. ein „gut abgehangenes“ Rumpsteak bekommt man hier selten. Rindfleisch, das nach 3-4 Stunden im Ofen geschmurgelt zum berühmten „Stifado“ butterweich auf der Zunge zergeht, bekommt man schon – aber was zergeht nach 3-4 Stunden schmurgeln nicht auf der Zunge?



Die Markthalle in Chania.

Wir haben jedenfalls immer Probleme, ein geeignetes Rindfleisch für ein kurzgebratenes und zur Abwechslung mal nicht schuhsohlenartigzähes Steak zu bekommen...

Nun gut, wie gesagt, einfach mit dem Schlachter in den Klinsch, zur Not auch persönlich mit ihm ins Kühlhaus und ihm vor allem gut erklären, was Ihr mit dem Fleisch vorhabt. Also zubereitungstechnisch. Wird ihn zwar mittelschwer irritieren, wenn er jedoch von seinem Job etwas versteht, wird er Euch schon das richtige Stück Fleisch heraussuchen oder -schnibbeln.

Damit Ihr ihm ebendies richtig gut erklären könnt, kommt hier das dazu passende Rezept.

Wie immer zuerst – Die Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch, am besten Lende oder ein Bratenstück (*vodino fileto* – *Βοδινό φιλέτο*) zu momentan knapp 10 Euro das Kilo (Stand Januar 2016)
- 1-2 kg grobes Meersalz (im Supermarkt derzeit um € 1,-/kg)

Und nun zur Zubereitung:

In ein geeignetes, soll heißen backofentaugliches und ausreichend großes Gefäß eine Schicht Salz einfüllen, das Fleisch ohne weiteres Würzen darauf legen, den Rest Salz auf und um das Fleisch herum auffüllen, so dass das Fleisch rundherum damit bedeckt ist.

Das alles dann in den auf 100-120°C vorgeheizten Backofen (oder in den Somba, Anm. der Chefredaktion) schieben und eineinhalb bis 2 Stunden gemütlich garen lassen.

Die umgebende Salzkruste wird nach und nach hart, das Fleisch wird weich und bleibt innen leicht rosa, aber nicht mehr blutig – so wie Roastbeef halt sein soll! Nach Ablauf der Garzeit den Braten aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste abklopfen, den Braten auf einer Platte anrichten und in dünne Scheiben geschnitten servieren.

Sehr lecker mit Ofenkartöffelchen und Gemüse anbei – Erbsen und Karotten bieten sich da ebenso an wie schöne grüne Bohnen! Geht aber auch prima als kalte Mezédes mit Remoulade oder kretischer Cocktailsauce.

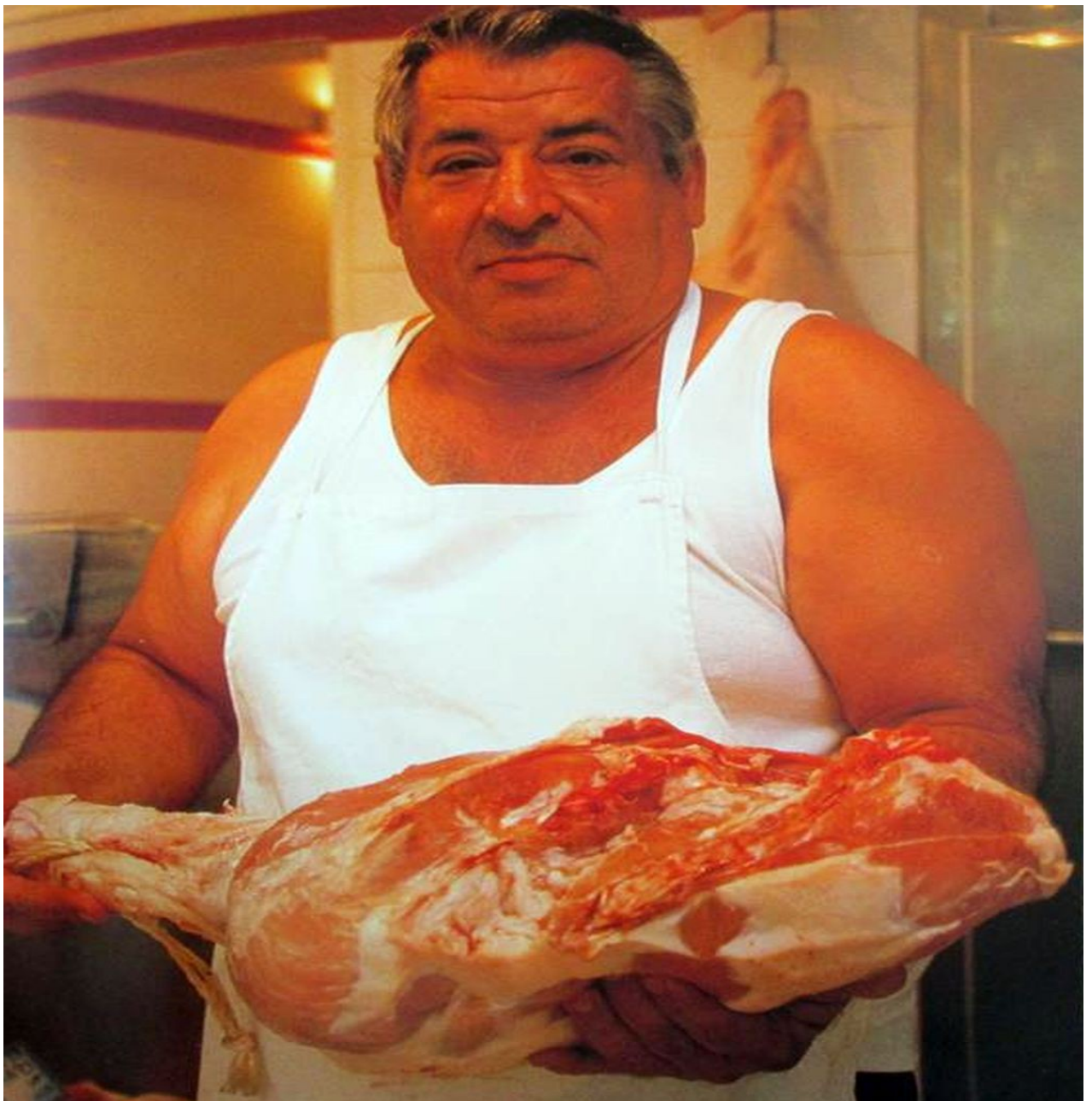
Radio Kreta – immer gute Rezepte!

Marinierte Lammkoteletts.

Heute präsentieren wir Euch mal wieder ein Rezept, das im Kochstudio einfach so während des Austauschs verschiedener Rezepte und Ideen entstanden ist:

Marinierte Lammkoteletts.

Lammkoteletts oder auch „Paidakia“ bekommt man hier auf Kreta und in Griechenland sowieso in fast jeder Taverne – zack – vom Grill mit Thymian u/o Rosmarin und fertig.



Ein Schlachter in der Markthalle von Chania.

Da in unserem Kochstudio die Anhänger des „auf-lauer-Temperatur-dafür-etwas-länger-Geschmurgelte-und-zum-Schluss-nochmal-ordentlich-Gas-gegebenen“ vorherrschen, haben wir uns für eine andere Zubereitungsart entschlossen – sozusagen im Selbstversuch.

Da wir alle uns nicht nur immer noch bester Gesundheit, sondern auch eines Geschmackserlebnisses der besonderen Art erfreuen, wollen wir dieses Rezept gerne mit Euch teilen, auf dass auch Eure Geschmacksrezeptoren (und die Eurer „Parea“, Eurer Gäste!) auf's Herrlichste explodieren!

Das Rezept folgt hier, wie gehabt aufgeteilt in „Zutaten“ und „Zubereitung“ – und zwar genau in dieser logischen Reihenfolge (alles andere wäre ja Kappes!).

Die Zutaten:

- 1 kg Lammkoteletts (beim Schlachter unseres Vertrauens derzeit € 9,50/kg)
- 3-4 Esslöffel Thymianhonig (da reicht wiederum der „billige“ – 900 Gramm zu € 4,50 bei Petrakis)
- 100 ml roter Hauswein (1,5 ltr. kosten bei Petrakis derzeit € 2,50)
- Thymian nach Belieben (wächst eh hier überall)
- Oregano nach Belieben (wächst auch hier überall)
- ggf. 100 ml Orangensaft (wachsen sowieso überall, kosten aber derzeit im Supermarkt € 0,49/kg)
- (grobes Meer-) Salz (beim Grammeno'schen Salzhändler unseres Vertrauens € 3,- / kg)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (hat man eh Zuhause, aber der Nachfüllpack beim Supermarkt unseres Vertrauens kostet € 1,79)

Die Zubereitung:

O.g. Zutaten – ausser den Lammkoteletts – gut miteinander vermischen, bis eine schöne „Emulsion“ entsteht. Die gut abgetrockneten Lammkoteletts damit übergiessen und mindestens 5 Stunden (besser ist über Nacht!) in einer feuerfesten Form mit Alufolie abgedeckt marinieren.

Diese Form incl. Alu-Abdeckung in den auf 120°C vorgeheizten Ofen schieben und ca. 1 Stunde leise schmurgeln. Zum Schluss die Alufolie entfernen und nochmal für 5 Minuten auf 180° „aufdrehen“ – evtl. auch nur mit Oberhitze, damit die Koteletts noch knusprig werden.

Muss aber nicht sein, denn die Gefahr, dass die Teile doch noch trocken werden, ist relativ groß....

Das Ganze dann mit Nudeln, Reis, Kartoffeln, Kartoffelbrei oder nur mit Brot anrichten – Messer braucht man eigentlich nicht, denn das Fleisch zergeht auf der Zunge!

Ist als Hauptgericht – je nach Beilage(n) durchaus für 2-4 hungrige Mäuler geeignet, als Mezé natürlich vielfach – aber aufpassen: Nachbestellungen sind höchst wahrscheinlich!!!



Mezé – Ein Kochbuch: Kretische Ei-Zitronensauce (Avgolemono).

Nun haben wir Euch mit unseren kleinen kretischen Kohlrouladen sicher schon den Mund wässrig gemacht und Ihr lechzt nach den dazu passenden Saucen – vom bereits erwähnten Bratensaft mal abgesehen.

Deswegen wollen wir Euch heute einen Klassiker der kretischen Saucen-Kultur vorstellen, der allerdings nicht nur zu Lachanodolmadakia, sondern auch zu den „normalen“ Dolmadakia (gefüllte Weinblätter) und anderen Gerichten passt – Geschmackssache halt, wie so ziemlich alles im Leben: die famose **kretische Ei-Zitronensauce** (Avgolemono – „Αυγολέμονο“)!

Wie gehabt starten wir mit den Zutaten für die leckere, leicht säuerliche Sauce:

- 40 ml Olivenöl
- 2-3 EL Mehl
- ½ Liter Kohl-Kochwasser oder einfache klare Brühe
- 2 Eigelb
- Saft von 1-2 Zitronen
- Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zum Abschmecken

Oder, wie immer, ein Vielfaches von alledem, je nach Anzahl der Kohlrouladen und der dazugehörigen „Mitesser“ (*Anmerkung am Rande: **einfrieren** kann man diese Sauce wegen des frischen Eigelbs **gar nicht** gut, also am Besten immer frisch zubereiten!*).

Die Zubereitung ist ebenso schnell wie einfach:

Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 1 Minute lang goldgelb anbraten, aber nicht braun werden lassen.

Nun nach und nach ungefähr einen halben Liter der (Kohl-)Brühe hinzufügen und mit einem Schneebesen ständig weiter umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Immer nur so viel Brühe hinzugeben bis die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht ist. Den Topf dann von der Herdplatte nehmen.

In einem kleinen Schälchen die beiden Eigelb mit einer Gabel fluffig aufschlagen und unter kräftigem Rühren zur Sauce hinzufügen – diese danach aber auf keinen Fall wieder aufkochen, sonst gerinnt das Eigelb!

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, je nach „*sauer macht lustig*“-Einstellung und dem Saft- und Säuregehalt der Zitronen kann das der Saft von ½ bis zu 2 Zitronen sein.

Die Kohlrouladen dann mit der Zitronen-Eisauce übergießen und für ca. 10 Minuten in den warmen Backofen stellen (nicht überbacken!) oder gleich getrennt voneinander servieren, auf dass jeder sich nach eigenem Gusto bedient.

Radio Kreta wünscht Guten Appetit – Καλή όρεξη!



Fava – Kichererbsenpürree.

Und wieder geht es heute kulinarisch um die gerade begonnene Fastenzeit und darum, wie man sie auch im Kafenio oder wo auch immer in netter Gesellschaft – der berühmten „kalí paréa“ (καλή παρέα) griechisch-orthodox korrekt begehen und sogar genießen kann.

Und sogar für Vegetarier und Veganer taugt das heutige Rezept für „**Fava**“ (Φάβα“) – das legendäre Kichererbsenpüree; im orientalischen Bereich eher als „Hummus“ bekannt, im Prinzip aber das Gleiche.

Hülsenfrüchte und alles, was man daraus machen kann, sind aus der griechischen und kretischen Küche nicht wegzudenken und dieses Püree eignet sich vorzüglich als Mezé.

Fava-Suppe. Schmeckt auch.

Hier nun erst einmal die Zutaten (wie immer gilt: für große Mengen bzw. entsprechend große „Parea“ anteilig mehr):

- 300 gr Kichererbsen (Revithia – „Ρεβύθια“) zu derzeit €2,39/kg
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL (ca. 50G) Tahini (Paste aus feingemahlenen Sesamkörnern – „Ταχίνι“) zu aktuell €6,30/kg
- 3 EL Brühe oder Wasser
- 5 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- gehackte Petersilie
- 1 in kleine Würfel gehackte Zwiebel

Die Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und in ausreichend frischem Wasser mit Salz ca. 1 Stunde kochen lassen, bis sie so weich geworden sind, dass sie sich leicht pürieren lassen.

Den Knoblauch schälen und mit den gekochten Kichererbsen, der Tahini-Paste und der Brühe im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Nach und nach das Olivenöl und den Zitronensaft unterrühren/-mischen.

Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach Gusto mit der gewürfelten Zwiebel und Petersilie dekorieren, nochmal einen guten Schluck Olivenöl darüber geben und mit knusprigem Bauernbrot oder fluffigem Fladenbrot servieren.

Idealerweise – die Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden – dazu auch noch Olivenöl extra servieren, falls nicht sowieso schon auf dem Tisch! Wir mögen die Fava am Liebsten noch lauwarm – einfach ein Gedicht und ein Klassiker unter den kretischen „Mezédes“ – und das nicht nur zur Fastenzeit!

Rucolasalat mit Avocado, getrockneten und eingelegten Tomaten, Granatapfelkernen, Nüssen und Balsamico-Olivenöldressing

Es ist Sommer, es ist heiß und man hat nicht wirklich Lust auf ein warmes Mittagessen à la „Stifado“ oder ähnliches. Hunger hat man ja schon so ein bisschen, aber die Mahlzeit soll doch bitte recht leicht sein – das Leben ist bei diesen Temperaturen schwer genug (ein Scherz!).



Paleochora 1978.

Und da haben wir uns mal wieder an ein Rezept der Marke „*individueller Nachbau*“ gemacht, denn diesen Salat haben wir so oder so ähnlich in der Taverne „*Rembetiko*“ in Sougia als Vorspeise gegessen und waren einfach hin und weg. Also wieder her damit!

Wir essen gerne Salat, aber wenn man hier auf Kreta lebt, hat man den kretischen Bauernsalat – den „*Choriatiki*“ – irgendwann mal so dicke, dass man eher auf Marouli, Krautsalat oder sonstiges ausweicht.

Und dann das!

Rucola: Schmeckt auch gut auf Pizza.

Eine herrliche Abwechslung zu den üblichen 08/15-Salatgerichten und ganz wundervoll durch die Frische und die süß-säuerlich-nussigen Elemente, die sich toll ergänzen.

Die Zutaten:

- Ein Beutel Rucolasalat (knapp € 2,00 beim Gemüsehändler unseres Vertrauens); Marouli (der Kopf zu € 0,60) geht aber auch!
- selbst getrocknete und mit Kräutern in Olivenöl eingelegte Tomaten (wächst alles im Garten, das Olivenöl zu € 8,00/1,5 Liter im Supermarkt Petrakis in Paleochora; teurer, aber 1A im **Kreta-Minimarkt.de** oder geschenkt vom Nachbarn oder Vermieter....)
- 1 (nicht über-) reife Avocado
- 1 große, in Stückchen geschnittene Karotte
- eine Handvoll Granatapfelkerne
- eine weitere Handvoll Walnusskerne, nach Belieben auch durch Cashew-, Pinien- oder Pistazienkerne zu ersetzen
- frischen, kretischen Mizithra-Käse (€ 7,80/kg an der Käsetheke unseres Vertrauens oder anderen krümeligen Frischkäse – oder halt dann doch zerkrümelten Feta)
- Olivenöl – Herkunft und Kosten siehe oben – gerne auch das Öl, in dem die Tomaten eingelegt waren!
- Balsamico-Essig (0,5 Liter im Supermarkt ca. € 2,5 – aus der Terra Creta 0,2 Ltr. Sprühflasche ca. € 2,00)
- etwas Zucker oder Honig
- nach Belieben und Geschmack einen Spritzer mittelscharfen oder milden Senf
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung:

Erst mal geht's an's Dressing: hierzu Oliven(-Tomaten-)Öl mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig, evtl. auch besagten Spritzer Senf miteinander verrühren. Hierzu am Besten eine Gabel oder aber einen „Frappé“-Shaker benutzen.

Zugegebenermaßen sind hier die Mengenangaben mal wieder unbefriedigend für alle „Exakt-nach-Rezept-Kocher“, aber das ist halt wirklich alles Geschmackssache. Manche mögen's saurer, die Anderen schärfer, die Nächsten fruchtiger oder komplett rohkostig – das müsst Ihr alles selbst für Euch 'rausfinden und hoffentlich mit genauso viel Spaß herum experimentieren, wie die Mädels des

Radio Kreta Kochstudios!

Sobald das Dressing dann Eure Geschmacksrezeptoren überzeugt und befriedigt hat, geht's dem Salat an den Kragen:

Diesen auf einem Teller oder einer Platte anrichten, die klein geschnittenen getrockneten Tomaten, die in Stückchen geschnittene Avocado und die Karottenwürfel dazu mischen.

Dann das Dressing darüber geben oder aus der Sprühflasche darüber sprühen – den Salat aber keinesfalls darin ertränken.

Zum Abschluss die Wal- oder sonstigen Nuss- und Granatapfelkerne darüber streuen, den krümeligen Frischkäse oder im Idealfall besagten Mizithra darüber krümeln, eventuell noch ein bisschen getrockneten Oregano darüber streuen und fertig ist ein gesunder, leckerer, erfrischender und leichter Salat der anderen Art.



Die Fähre Samaria.

Mit Avocadocreame (Guacamole) gefüllte Artischockenböden.

Vegetarier aufgepasst! Heute gibt es – im Prinzip völlig entgegen der eigentlichen Ernährungsgewohnheiten der carnivoren Kochstudiobesetzung – mal ein **vegetarisches Rezept** bei uns, nämlich mit der legendären Avocadocreame „**Guacamole**“ gefüllte Artischockenböden.

Haben wir gerade neulich selbst ausprobiert und für gut befunden – vor allem, weil es eh nur mal eine „*Vorspeise der anderen Art*“ für's Vorweihnachtsbarbecue bei Kostoula sein sollte und für den üppigen Fleischanteil zuverlässig von anderer Stelle gesorgt wurde!

Aaaaaaaaalso: man nehme jede Menge (entsprechend der Anzahl der „Mitesser“) Artischockenböden – entweder aus frischen Artischocken herausgelöst (eine Schweinearbeit, aber halt frisch!) oder tiefgefrorene – beide anschließend kurz in Zitronen-Salzwasser kochen, oder (ganz miese Alternative...) die bereits gekochten aus der Dose.

Letztere sind nur meistens sehr weich – wir mögen sie lieber „al dente“... – und schmecken nach Dose, urgs..

Artischocken heissen auf griechisch übrigens „**Agginares**“ (Αγκινάρες).

Wie auch immer – diese Artischockenböden dann auf einer oder zwei Servierplatten anrichten, leicht mit Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen.

Nun geht's an die Spezialguacamole! Hier erst mal die Zutaten:

- * 2 reife Avocados (griechisch: „Avokanto“ – Αβοκάντο)
- * 2 fein gewürfelte frische, oder auch getrocknete, in Olivenöl mit Kräutern eingelegte Tomaten
- * 1/2 – 1 frisch gepresste Zitrone
- * 2 frisch durchgepresste oder sehr fein gehackte Knoblauchzehen
- * 1 EL Natur-Joghurt
- * nach Belieben Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
- * ebenfalls nach Belieben ein (paar) Spritzer Tabasco

Und jetzt geht's an die Zubereitung:

Nun die Avocados der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch mit dem Löffel herauslösen, den Kern entfernen, gleich ein paar Tropfen Zitronensaft hinzugeben (verhindert, dass das Avocadofruchtfleisch braun wird!) und entweder mit der Gabel fein zerdrücken, oder in ein zum Pürieren geeignetes Gefäß geben.

Die Knoblauchzehen dazu quetschen, den Joghurt dazugeben und schön salzen und pfeffern.

Im Falle der Verwendung von getrockneten und eingelegten Tomaten mit dem Salz eher vorsichtig haushalten, da diese oft bereits schon gesalzen sind.

Und nachsalzen geht ja immer noch!

Nun bis auf die Tomaten alles fein pürieren, ggf. nochmals mit Zitronensaft abschmecken, dann die fein gehackten Tomaten unterheben und das alles zum „Durchziehen“ in den Kühlschrank stellen.

Nach ca. einer Stunde nochmal gründlich durchrühren und abschmecken – jetzt ggf. nochmal nachsalzen und/oder mit Tabasco zur etwas schärferen Variante übergehen.



Thanassis und der schiefe Turm von Paleochra.

Nun die schön angerichteten und mittlerweile abgekühlten Artischockenböden mit der Guacamole füllen und ggf. mit einer halben Cocktailtomate, einer Olive, einem Petersilienblättchen, einem kleinen Sträußchen Portulak – gr. „Glystrida“ (Γλυστρίδα) – oder (Veggies, DAS jetzt bitte überlesen!) einer gekochten Garnele oder Muschel garnieren.

Die Zubereitung dauert alles in allem ca. eine dreiviertel Stunde (plus die Stunde im Kühlschrank, klar...), ist superleicht und gelingt einfach IMMER. „Orektika“ – griechische Vorspeisen – mal anders, denn Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Oliven und Feta kann ja jeder...

Das Radio Kreta Kochstudio wünscht „Kali Orexi“ – guten Appetit!



Wassilis verkauft Kaninchen.

Mezé – Ein Kochbuch: Kouneli-Stifado (geschmortes Kaninchen).

Winterzeit ist Eintopfzeit, soviel wissen wir bereits – spätestens seit der Fasolada.

Bei uns fällt unter „Eintopf“ so ziemlich alles, was man in gewisser Zutatenvielfalt langsam schmort – und meist in derartigen Mengen zubereitet, dass da auch noch ein paar Portionen eingefroren und ggf. bei Stromausfall auf dem bereits mehrfach bemühten „Somba“ aufgewärmt werden können.

Dazu gehört auch alles, was in der griechischen Küche unter „**Stifado**“ fällt.

Die griechische/kretische Küche ist ja nun mal nicht nur für den griechischen Bauernsalat (die kretische Variante zeichnet sich durch die untergemischten kleinen Zwiebäcke – Paximadia – aus) mit Souvlaki und sonstigem kurzgebratenen/-gegrillten Fleisch und evtl. dem traditionellen Tsatsiki bekannt, sondern auch für die legendären „Stifados“.

Dabei handelt es sich um Fleischgerichte (Rind, Schwein, Lamm, Ziege oder Kaninchen), die stundenlang auf kleiner Flamme vor sich hinköcheln, so dass sich die evtl. vorhandenen Knochen aus eigenem Willen vom Fleisch trennen und einem das Fleisch einfach nur auf der Zunge zergeht. Messer sind zum Verzehr eines wirklich guten Stifados vollkommen überflüssig!

Lecker Stifado.

Und genau so ein Stifado wollen wir Euch heute präsentieren: ein kretisches geschmortes Kaninchen, ein „**Kouneli Stifado**“ (*Κουνέλι στιφάδο*), das wir ganz besonders **Jürgen B. aus G.** widmen, der am kommenden Samstag eine „Kalamaki-Revival-Party“ mit – Zitat! – 7 „griechenlandverrückten Freunden“ feiert und dafür gerne dieses Rezept hätte. Kannste haben, Jürgen! Einfach weiterlesen!

Wie gehabt fangen wir mit den Zutaten an:

- 1 Kaninchen oder Hase á 1.5 kg

Für die Marinade:

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Tassen herben Rotwein
- 3 EL Essig
- 3 Pfefferkörner oder Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL gerebelten Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen

Für die Sauce:

- 3 saftige, reife Tomaten
- 1 Tasse Olivenöl
- 1 kg sehr kleine Stifado-Zwiebeln

- nach Belieben 1 Stange Zimt oder 1 EL gemahlener Zimt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Oder, wie gehabt, ein Vielfaches von allem, je nach Vorratshaltungsplanung bzw. Anzahl der „Mitesser“...

Nun, da wir alle Zutaten an Bord haben, schreiten wir zur **Zubereitung**, die uns allerdings auch noch eine gehörige Portion „Ipomoni“ (υπομονή – Geduld) abverlangt.

Zuerst wird der Hase bzw. das Kaninchen erst mal gewaschen und abgetrocknet. Dann wird das Ganze in Portionsstücke geteilt: Keulen, Schultern und Vorderläufe, Rücken und Brust werden voneinander getrennt, Rücken und Brust nochmals geteilt.

Hier auf Kreta wird Euch diese Arbeit allerdings mit ziemlicher Sicherheit erspart bleiben, da die kretischen Schlachter eher den Drang dazu haben, alles „am Stück“ direkt vor Ort an der Fleischertheke durch Zerhacken in Klein- und Kleinstteile zu atomisieren...

Kouneli Stifado schmeckt auch im Sommer. Frisch auf dem Tisch. Dazu gut gekühlter Rotwein.

Nun gut, das Karnickel ist soweit zubereitungsbereit, machen wir uns an die **Marinade**:

Dazu 1 Zwiebel schälen, die Möhre schälen und den Staudensellerie waschen. Alle drei Zutaten in Scheiben schneiden und mit dem Rotwein, dem Essig, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt und dem Rosmarin in eine flache Auflaufform geben. 1 Knoblauchzehe schälen, mit der Knoblauchpresse zerquetschen und in die Marinade geben.

Die Hasenteile in der Marinade mehrmals wenden und darin **über Nacht** zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Zubereitungstag die Hasenteile aus der Marinade nehmen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Nun geht es an die Zubereitung der wohl wichtigsten Komponente des Stifados: die Sauce!

Dazu die Tomaten waschen, das Stielende entfernen, die Unterseite kreuzweise einritzen, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.

Dadurch lassen sie sich sehr leicht häuten. Genau dies tun, danach die Kerne mit sanftem Druck herauspressen, dann die Tomaten in Stücke schneiden und im Mixer pürieren.

Die Marinade in einem Topf erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend durchsieben.

Inzwischen 1/3 des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die gesalzenen und gepfefferten Hasenteile darin rundherum kurz anbraten. Währenddessen die 2. Zwiebel und die 2 restlichen Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. In einem weiteren Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten.

Die Knoblauchzehen kurz mit anbraten und das Tomatenpüree zufügen. Mit der Marinade aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die **kretische Variante** kann gerne noch eine Zimtstange oder 1 EL gemahlener Zimt mit zur Sauce gegeben werden.

Die Hasenteile dann in die Sauce geben. Sie sollten von der Sauce bedeckt sein – wenn nötig noch Wasser zugießen. Alles aufkochen lassen und den Hasen bei geschlossenem Topf und schwacher Hitze 1- 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

Inzwischen die Stifado-Zwiebelchen schälen und im restlichen Olivenöl ca. 10 Minuten lang anbraten.

Die Zwiebeln zum Hasen mit Sauce geben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 20 Minuten mitschmoren. Abschließend das ganze noch einmal abschmecken und ggf. nachwürzen.

Dann entweder in einer großen Schüssel, portionsweise auf Tellern oder in homöopathischen Dosen als Mezé servieren.

Dazu passen prima unsere frischen **Ciabatta-Brötchen**, kleine Kartoffelchen, Reis oder Kritharaki.



Rosenkohl mit Datteln.

Dies ist mal wieder ein Rezept quasi „*live aus dem Radio*“, denn wir wurden auf die Idee – und nun auch auf den Geschmack – gebracht, und zwar durch einen furchtbar netten Kommentar auf unser „*Fasolada*“-Rezept.

Da schrieb uns doch **Sylvia Steinbeck** (wir kennen sie nicht persönlich!), „*Meinem Mann läuft gerade das Wasser im Mund zusammen. Mit den Tomaten mag ich das dann wohl auch. Heute gibt's erstmal Rosenkohl mit Datteln, mach ich zum ersten Mal.*“

Moment mal! **Rosenkohl mit Datteln?** Wie lecker hört sich DAS denn an? Herzhaft und ganz leicht bitter „paart“ sich mit dattelsüß? Genial.

Das Rezept ist Sylvia wohl unter einer kretischen Dattelpalme eingefallen.



Paleochora: „The Traveller“.

Leider ist es hier auf Kreta etwas schwierig, frischen Rosenkohl zu bekommen – aber beim heutigen frühmorgendlichen Einkauf im Supermarkt unseres Vertrauens hat es mich fast aus den Socken gehauen. Rosenkohl! Frischer Rosenkohl!

Einen Beutel geschnappt, zur Waage und erst mal nach dem Preis gefragt. Antwort: 3,- € / Kilo. DEAL!!!

Es war zwar nur knapp 1 kg und wird ja noch weniger, weil die kleinen Köhler ja noch bearbeitet werden müssen (siehe unten), aber die Vorfreude macht alles wett!

Solltet Ihr nicht das Glück haben, frischen Rosenkohl zu ergattern, gibt es ihn auch tiefgefroren. Nicht immer – wenn dann eh nur im Winter und ziemlich teuer (ca. 6€/Kg), aber hin und wieder kann man sich ja mal so etwas „Exotisches“ gönnen!

Mit meiner Rosenkohl-Beute gleich hin zu der Trockenfrüchte-Ecke, 2 Päckchen Datteln ergattert und in vorweihnachtlicher Vorfreude wieder nach Hause, wo der Rest der Zutaten schon auf uns warteten.

Hier die Zutaten komplett:

- 750 gr gefrorenen (oder 1 kg frischen) Rosenkohl (Λαχανάκια Βρυξελλών ca.€ 3,00)
- 1 mittelgroße Zwiebel (€ 0,30)
- etwas frische Petersilie, kleingehackt (der Bund zu € 0,50)
- ca. 15 getrocknete Datteln (Χουρμάς – ca. € 1,00)
- 2-3 Teelöffel Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl

Lecker, frisch und selten: Rosenkohl.

Schreiten wir vorfreudig zur Zubereitung:

Solltet Ihr Euch für die „frischer Rosenkohl“-Variante entschieden haben, die Köhlchen erst mal unter fließendem kalten Wasser abspülen, dann den kleinen Strunk etwas abschneiden und die äußeren Blättchen entfernen. Den verbleibenden Strunk mit einem scharfen Küchenmesser über kreuz einschneiden, dann wird das Köhlchen gleichmäßig gar und zart.

Bei der „gefrorenen“ Variante könnt Ihr diesen recht aufwendigen Arbeitsschritt übergehen und die Köhlchen direkt in einen Topf mit kochendem Wasser, 2-3 Teelöffeln Salz und dem Saft einer halben Zitrone geben.

Gilt natürlich nach der Vorbereitung auch für die frischen Köhlerchen.

Die Rosenköhlchen nun ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich, aber noch „al dente“ sind.

Die Garzeit hängt dabei von der Größe der Köhlchen ab – einfach mal testen!

Nach Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl goldgelb schmurkeln, dann die Rosenkohlröschen dazugeben, mit etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und kurz mitschmurgeln. Anschliessend auch noch kurz die Datteln dazugeben und mit erwärmen. Das Ganze zum Schluss mit etwas frischer, gehackter Petersilie bestreuen und auf kleinen Tellern servieren.

Aber auch für die **Nicht-Vegetarier oder -Veganer** haben wir einen Verfeinerungstipp:

Entweder mit den Zwiebeln auch noch ein paar Speckwürfel (*Bacon – “Μπεϊκον”*) anbraten, bevor die Rosenkohlröschen und die Datteln dazugegeben werden, oder aber die Datteln gleich vorher schon mit Bacon umwickeln, Letzteren an Ersteren mit Hilfe von Zahnstochern fixieren und dann mit anbraten.

Bei diesen beiden „fleischigen“ Varianten aber bitte mit dem Salz haushalten, denn der Bacon an sich ist meist schon salzig genug. Und Nachsalzen geht ja immer!



Mezé – ein Kochbuch: gebackener Kürbis.

So, nun sind wir beim letzten Kürbisrezept dieser Wintersaison angekommen – bis frühestens November sind keine weiteren derartigen „Übergriffe“ unsererseits zu erwarten bzw. zu befürchten.

Das Mammut-Teil in Form eines Riesenkürbisses, ist er- und zerlegt und noch dazu zu den verschiedensten Gerichten wie Suppe, Gemüse und gar Marmelade verarbeitet worden.



Das ist doch mal ein Kürbis!

Fehlt nur noch eine wirklich leckere, leichte, vitamin- und mineralstoffreiche, vegetarische und in Teilbereichen sogar vegane Zubereitungsart, die wir Euch nicht vorenthalten wollen, passt sie doch so wunderbar in die „Vorspeisen“- „Beilagen“- „Draufgaben“- und „Snack“-Kategorie: **der gebackene Kürbis** (Psiméni Kolokýtha – „ψημένη κολοκύθα“).

Das ist nämlich das, was wir uns für die Restbestände unseres Riesenexemplares aufgehoben hatten – und gestern schritten wir auch stante pede zur Zubereitung.

Die Zutaten sind zwar wohl fast jedem klar, allerdings bedarf es auch noch einiger „add-on“s, wie das in wundervollem Neudeutsch wohl so heißt. Soll heißen: Kürbis ganz allein tut´s auch nicht....:

- eine beliebige Menge Kürbis (Kolokýthi – „Κολοκύθι“)
- eine entsprechende Menge Olivenöl zum Beträufeln
- grobes Meersalz
- frisch gemahlenen Pfeffer
- nach Geschmack und Bedarf etwas frisch gemahlenen Koriander oder gar Zimt und für den, der´s paniert lieber mag
- etwas Mehl zum Kürbis-drin-wenden
- ein oder mehrere gut verrührte Eier

Und wer ohne **Feta** oder den leckeren **Mizithra** so gar nicht auskommt, auch davon noch eine entsprechende Menge...

Und schon schreiten wir zur Zubereitung:

Den (Rest-)Kürbis befreien wir gekonnt von seiner harten Haut und entkernen ihn liebevoll mit dem Löffel. Das verbleibende Fruchtfleisch schneiden wir dann in Streifen. Diese können u.E. so breit sein, wie sie wollen, sollten aber nicht mehr als 0,5 cm dick sein.

Diese Kürbisfleischstreifen dann entweder auf einem mit Olivenöl bepinselten Backblech – oder für die Kalorienzähler unter Euch auf einem mit Backpapier ausgelegten ebensolchen – verteilen, mit grobem Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und wahlweise frisch gemahlenem Koriander oder Zimtpulver bestreuen, nochmal etwas Olivenöl drüber und ab damit in den auf ca. 180°C vorgeheizten Backofen.

Lecker auch mit Käse!

Und wer es gar nicht lassen kann (Veganer jetzt aber bitte erst wieder ab „Sobald“ weierlesen!), gibt kurz vor Ende der Garzeit noch ein bisschen Feta oder Mizithra-

Käse drüber. Auch lecker!!!

Paniert geht auch!

Für die „Panier-„Fraktion unter Euch: man kann die Kürbisfleischstreifen auch wie oben angeführt würzen, dann in Mehl und anschließend in Ei wälzen und das ganze in Olivenöl in der Pfanne ausbacken....

Sobald die Kürbisstreifen leicht braun und etwas trockener geworden sind, aus dem Backofen befreien und abkühlen lassen.

Die „Darbietungsart“ dieses so zubereiteten Gemüses bleibt vollkommen Euch überlassen. Schmeckt prima als Snack zum Raki, Bier, Wein – auch gerne mit Tsatsiki anbei – eignet sich wunderbar als „Draufgabe“ auf einen Salat (Feldsalat, Spinatsalat, Rucola) oder auch als Beilage zu allen möglichen Fleischgerichten.

So, unser Kürbisvorrat ist erschöpft, wir sind es auch und wünschen von Herzen einen guten Appetit für den Verzehr wie auch immer gearteter Zubereitung!

Kalí órexi!



Abends im „Dakos“.

Das „Mezedopolio“ steht für kleine Speisen, die man gemütlich bei einem Glas Wein, einem Bier oder einem Raki serviert bekommt. Dabei handelt es sich um traditionelle Spezialitäten, Salate, Käse, oder einfach um die für die Familie gekochten Speisen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wenn wir nicht selber Mezedakia machen, dann lassen wir uns häufig von den genialen Vorspeisen im Ntakos überraschen.

Bei Mina und Vangelis kann man sehr gut essen.

Im Mai 2018 eröffnete das neue Mezedopolio NTAKOS. Gelegen an der Hauptstrasse schräg gegenüber der kleinen Tankstelle in Paleochora..



Thunfischsauce mit Kapern als Dip, Füllung oder zu Salat.

Wer – so wie wir – gerne mal in der Küche herum experimentiert, aus allem Auffindbaren oder auch Resten gerne mal etwas Neues kreiert oder einfach mal was aus der Erinnerung und Phantasie „nachkochen“ möchte, wird dieses Rezept sicherlich mögen.

Wir geben zu – wir essen nicht immer nur griechisch oder kretisch, wir lieben auch die italienische und spanische Küche; mediterran halt!

Und deswegen haben wir uns nach einem intensiven Interview mit dem italienischen Koch unseres Vertrauens (Grazie tanto, Giovanni!!) daran gemacht, die berühmte **Thunfischsauce mit Kapern**, die der Italiener gerne auf gekochten, sehr dünn geschnittenen Kalbfleischscheiben verteilt und das Ganze dann „*Vitello Tonnato*“ nennt, einfach einmal nachzu“kochen“.

Et voilà, das Ergebnis kann sich durchaus sehen lassen und eignet sich nicht nur, um Kalbfleischscheiben darunter zu verstecken, sondern auch als Dip, Salatsauce oder als Füllung z.B. für Tomaten.

Und einfach zu machen ist die Sauce auch – wir sagen Euch, wie.

Die Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch in Öl (275 gr. Abtropfgewicht – hier auf Kreta leider sehr sehr teuer, 275gr. Netto kommen auf ca. € 5,00!!!)
- 150 gr. Joghurt (auch teuer, ca. € 1,50)
- 1 Esslöffel Kapern (entweder im Garten selbst gepflückt und in Essig eingelegt, oder gekauft, das kleine Gläschen mit 70 gr. Abtropfgewicht zu € 1,46)
- Zitronensaft – definitiv aus den im Garten wachsenden Zitronen!
- 1 Bund Schnittlauch oder Schalotten, fein geschnitten
- nach Bedarf und Geschmack etwas frische Petersilie, fein geschnitten
- Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Die Zubereitung:

Den Thunfisch abtropfen lassen, danach mit dem Joghurt und den abgetropften Kapern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Den Schnittlauch/die Schalotten in feine Röllchen schneiden und in die Sauce rühren, ggf. Petersilie fein hacken und auch unterrühren. Nochmal gut durchmischen und etwas „durchziehen“ lassen und mit restlichen Schnittlauch-/Schalottenringen oder Petersilie garnieren.

Wir mögen diesen Dip gerne zu Fladenbrot und Baguette, auf o.g. fein geschnittenen und gekochten Kalbfleischscheiben, zu den verschiedensten Blattsalaten und Rucola, sowie zu Rohkost, wie in Streifen geschnittenen Karotten, Gurken, Staudensellerie etc.

Und auch als Füllung von Tomaten und/oder Artischockenböden eignet sie sich prima!

Radio Kreta wünscht Guten Appetit – Καλή όρεξι! – mit unseren Mezedes der anderen Art!



Mezé – ein Kochbuch: Revythia me garides – Kichererbsen mit Garnelen.

Auch wenn uns der kretische Winter 2015/16 in Sachen Kälte, Schnee und Regen doch wirklich sehr verschont hat und das Wetter mit Ausnahme von 2 Tagen gar nicht wirklich „fies“ war, steht einem ja doch mal der Sinn nach einem „Winteressen“.

So ging es auch einem befreundeten deutschen Überwinterungs-und-gerne-hier-ansässig-werden-wollenden Ehepaar, das uns am vergangenen Freitagabend zwecks gemeinsamem samstäglichen Abendessens per SMS kontaktierte.

Auf unsere Zusage hin und die damit verbundene Frage „wo denn dann?“ kam als Antwort: „vielleicht habt Ihr ja einen guten Restauranttipp, die üblichen Verdächtigen kennen wir nun schon wirklich ganz gut....“.

Hmmmmm, neeee, hatten wir nicht, denn „die üblichen Verdächtigen“ sind nun halt mal die, die im Winter geöffnet sind – und die sind gar nicht schlecht!!! In solchen Momenten stellen sich dann immer wieder Fragen wie z.B. „warum kommt man extra im Winter nach Kreta, um endlich seine Ruhe zu haben, und beschwert sich dann über ein mangelndes Angebot“?.



Schnee im Winter 2004 in Paleochora.

Man selbst will „downsizen“, erwartet aber das volle Programmangebot – nur für den Fall, dass einem irgendwann mal danach wäre? Kollektives Kopfschütteln, leichte Resignation und dann – da uns selbst im Winter seltenst nach „Ausgehen“ zu Mute ist – der pragmatischste Ansatz: „kommt einfach zu uns nach Hause, wir

sorgen für das Essen, bringt Ihr die Getränke mit!“

Bevor eine solche Aussage getätigt wird, darf natürlich der Blick in Vorratsschränke, Garten und Tiefkühltruhe nicht fehlen – und der fiel absolut zufriedenstellend aus.

Naja, also für improvisationsfreudige Gastgeber....

Gefunden wurden u.a. getrocknete Kichererbsen, tiefgefrorene Garnelen und Muscheln, gefüllte Weinblätter, Joghurt, selbstgebackene Pites, frische Tomaten, Gurken, Karotten, Knoblauch und Zwiebeln, Dill und Petersilie in rauen Mengen, Graviera-Käse in „saganakitauglichen“ Scheiben, Eier von glücklichen Hühnern, das unverzichtbare Olivenöl u.v.m.

Die Muscheln gab's dann „a la krem“, den Käse backen als Saganaki, die gefüllten Weinblätter mit Joghurtsauce und die Kichererbsen in wundervoller Kombination mit den Garnelen. Und genau letzterem Rezept wollen wir uns heute widmen und es mit Euch teilen:

Hier nun also erst mal die idealerweise sowieso vorrätigen oder im Garten wachsenden Zutaten:

- 500 gr. Kichererbsen (Revíthia – „Ρεβίθια)- entweder aus der Dose (ganz prima, solange sie nicht „matschig“ sind!) oder getrocknet – Letztere dann mindestens 6-8 Stunden in kaltem Wasser einweichen, danach mit etwas Salz ca. 1 Stunde kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind
- 300 gr. gereinigte Garnelen
- 1 mittelgroße Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 1/2 Bund Petersilie, klein gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte, ebenfalls geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 große Tomate, in kleine Würfel geschnitten, oder aber ein paar getrocknete, in Öl und Kräuter eingelegte Tomaten – ebenfalls kleingeschnitten
- Salz und Pfeffer – beides vorzugsweise frisch gemahlen
- Olivenöl nach Belieben

Und schon schreiten wir zur Zubereitung:

Die Kichererbsen nach Anleitung am Vorabend einweichen, am nächsten Tag unter Zugabe von etwas Salz ca. 45 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl

goldgelb anbraten, dann mit dem Schaumlöffel aus dem Öl herausnehmen (die Scheiben haben ihr Aroma zu dem Zeitpunkt schon an's Öl abgegeben und würden bei weiterer Mitverwendung nur schwarz ankokeln....).

In diesem Öl dann die Garnelenschwänze anbraten und wiederum aus dem Öl nehmen, das nun ein schönes Aroma nach Knoblauch und Garnelen hat. In ebendiesem anschließend die kleingehackte Zwiebel goldgelb dünsten, dann die kleingehackten Karotten- und Tomatenstückchen dazugeben und weiterschmurgeln lassen. Mit Pfeffer und Salz, für die „Feurigen“ unter Euch auch mit Paprika, Chili und/oder Tabasco würzen. Sobald sich aus diesen Zutaten ein schöner „Jus“ gebildet hat, die Kicherebsen und Garnelen vorsichtig dazu geben, unterheben und auf k(l)einer Flamme ca. 10 Minuten lang durchziehen lassen.

Das ganze dann auf einem schönen Teller anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und mit Pitabrot und einem schönen Wein/Bier/Retsina/Raki/Wasser genießen!

Radio Kreta – Mezedes vom Feinsten!



Mezé – ein Kochbuch: Lupinen.

Juhuuuu – es ist Winter und damit gibt es auch endlich mal wieder Dinge auf der Speisekarte, die man sonst das ganze Jahr über nicht bekommt. Prima zum Knabbern und gesund noch dazu – eine der All-time-Favourites der Kochstudiodredakteuse!

Und damit haben wir heute mal wieder etwas ganz Besonderes für Euch – nämlich ein Mezé-Rezept gepaart mit einem wundervollen Buchtipp – bzw. 3 davon!

Es geht um Lupinen.

Hmmm, was fällt einem so zu Lupinen ein?

Erst mal ein wundervoller Roman – ein Drittel einer noch wundervolleren Trilogie von Charlotte Link (der Name ist Programm – Link siehe unten!): „Wilde Lupinen“. Dann im Hinterkopf nach Oberstufen-Biologie-Grundkurs-Kenntnissen gekramt und auf „*das sind doch irgendwelche Blumen*“ gestossen.

Mit diesem Halbwissen haben wir uns dann ein bisschen im Internetz und dort mal wieder auszugsweise bei Wikipedia und „Prohvant“ vergnügt – et voilà – die Dinger sind gar nicht ohne!

Die Lupinen (nach dem lateinischen Lupus – dem „Wolf“ benannt), manchmal auch Wolfsbohne oder Feigbohne genannt, sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Nochmal ein dickes, fettes „**aha!**“

Werden wir jetzt dann mal wieder etwas weniger theoretisch:

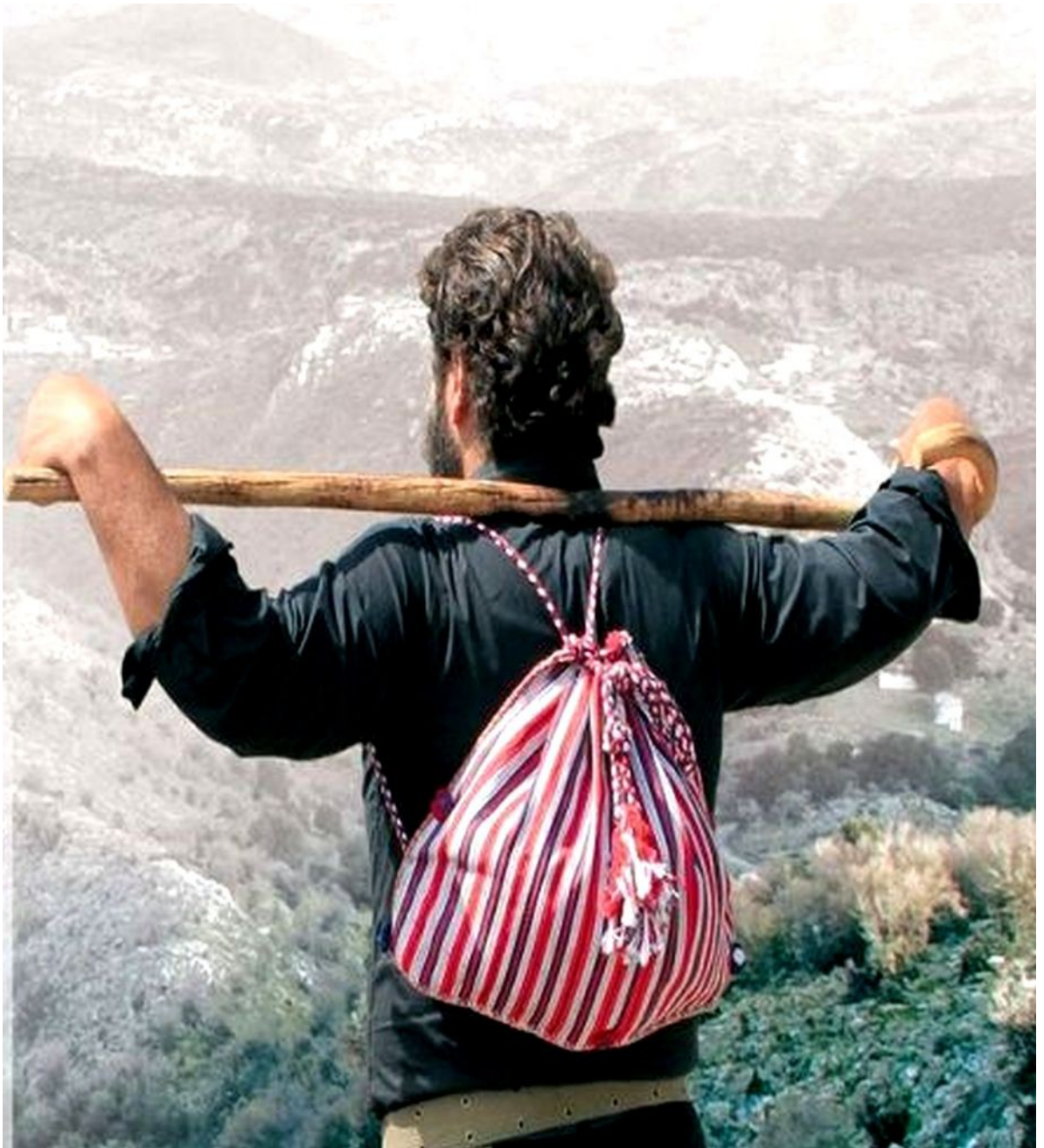
Die heutige Lupine ist der **im Altertum bekannte „Thermos“**. Sie ist eine Hülsenfrucht, die im griechischen Raum seit uralten Zeiten verzehrt wird, die Speise der kynischen Philosophen des Altertums. Außerdem war sie auch unentbehrliche Speise des Abendessens für die **Göttin Hekate**, der Tafel, die am letzten Tag des Monats nach dem Hausputz gedeckt wurde, mit dem Zweck, die Göttin der Nacht günstig zu stimmen.

Das „*Abendessen der Hekate*“ wurde auf einem dreibeinigen Tisch vor den Häusern aufgestellt, da die Göttin Hekate selbst auf der Ikone auf einem dreibeinigen Tisch abgebildet ist. Die Armen des Altertums erwarteten ungeduldig dieses Abendessen, da jeder, der sich dort befand, essen konnte was er wollte. Von dieser Zeit an

wurden die „Thermi“ die „Nahrung der Armen“ genannt.

Die altertümliche Zubereitungsart der „Thermi“ (der heutigen Lupinen), um sie essbar zu machen, unterscheidet sich überhaupt nicht von der heutigen auf Kreta: nachdem man sie gekocht hat, läßt man sie 2-3 Tage in Meerwasser einweichen. Auf diese Weise verlieren sie ihre Bitterkeit.

Sie werden während der Fastenzeit zusammen mit Oliven und kretischem Paximadi gegessen.



Zur gleichen Familie gehören beispielsweise auch die Erbse, Kichererbse und Erdnuss – von daher ja bestens als Mezé geeignet! Lupinen gibt es als Gemüsepflanze, Futterpflanze, Zierpflanze und Wildpflanze – der Scheffredakteur hat da ganz gezielt eher die „Futterpflanze“ erwischt!

Lupinensamen ähneln in ihrer Zusammensetzung den Sojabohnen. Mit einem Anteil von 36 bis 48 Prozent gelten sie als äußerst eiweißreich.

Da alle unentbehrlichen Aminosäuren enthalten sind – inklusive Lysin, das in den meisten Getreidesorten kaum vorliegt – ist das Lupineneiweiß besonders hochwertig.

Raki und Lupinen.

Der Fettgehalt beträgt vier bis sieben Prozent, womit die Süßlupinen deutlich fettärmer sind als Sojabohnen. Das Fett besteht zu einem großen Anteil aus wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Da die Lupinensamen gleichzeitig reichlich Carotinoide und Vitamin E liefern, sind diese Fettsäuren gut vor Oxidation geschützt.

Betrachtet man die Fraktion der Kohlenhydrate, fällt auf, dass die Süßlupine keine Stärke und kein Gluten enthält. Lupinen gelten außerdem als gute Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders von Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. **Also ein proteinhaltiger, vitaminreicher, fettarmer und gesunder Traum aller Vegetarier und Veganer!**

Lupinensamen können in unterschiedlicher Form verwendet werden. So sind die eingelegten Samen im Mittelmeerraum ein beliebter Bier-Snack in Gaststätten.

Und das nicht nur in Gaststätten, sondern gerne auch mal am heimischen Tisch! Das können wir nach der gestrigen ad-hoc-parea mit Jannis und seinem Bruder Manolis nur bestätigen!!!

Sie werden aber auch zu Lopino, einem Tofu-ähnlichen Produkt, Lupinenmehl, sowie zu Lupinenmilch weiterverarbeitet und sind so Bestandteil vegetarischer Ernährungsformen (urgs...).

Außerdem kann aus den gerösteten Früchten ein kaffeeähnliches Getränk gewonnen werden (urgs-urgs!). Getrocknete Lupinen-Samen sind unter der Bezeichnung „*Tirmis*“ oder „*Süßlupinen*“ im (Online-)Handel erhältlich – billiger, originaler und leckerer bekommt Ihr sie aber sicher hier vor Ort auf Kreta (aktueller

Preis in D: ca. €6,00/kg – hier auf Kreta: €2,70/kg!).

Aber es gibt da wohl auch ein paar Dinge, die am besten VOR dem Verzehr der Lupinensamen zu beachten sind:

Die Samen insbesondere wilder und Gartenlupinen enthalten giftige Bitterstoffe, wie das Lupinin, deren Gehalt angeblich durch Einlegen in Salzwasser verringert werden kann.

Für Allergiker mit einer Überempfindlichkeit gegen Hülsenfrüchte kann die zunehmende Nutzung von Lupinen-Protein in der Nahrungsmittelindustrie problematisch sein, da Lupinen bzw. Lupinenprodukte zu den 14 häufigsten Verursachern von Nahrungsmittelallergien zählen.

Die Einzelheiten hierzu erfragt Ihr bitte bei Eurem Gemüsehändler, Kafeniobetreiber, Arzt, Apotheker oder im Internetz – oder Ihr haltet Euch gleich an einen krossen Schweinebraten!

Für die Veganer und Vegetarier unter Euch gibt's auch ganz bald die dazu passenden Rezepte – die bleiben ob der eher karnivoren Besetzung des Kochstudios aber erst mal auf den hinteren Rängen – sorry....!

Radio Kreta – leckere und gesunde Knabbereien für alle Fälle!



Mezè – Ein Kochbuch: Bakaliaros (Μπακαλιάρος) oder Stockfisch.

In den Bergregionen Griechenlands und Kretas war und ist es nicht leicht für die arme Bevölkerung, an frischen Fisch heranzukommen.

So kochte man früher gesalzenen getrockneten Fisch, der üblicherweise in jedem Lebensmittelgeschäft zu finden war.

Nach und nach wurde aus dieser Gewohnheit eine Tradition – das Nationalgericht für den 25. März. **Der 25. März gedenkt nämlich nicht nur dem Beginn der Revolution gegen die Türkenherrschaft, sondern ist auch ein religiöser Feiertag.**

Die orthodoxen Christen feiern heute Evangelismos – Maria Empfängnis.

Getrockneter Fisch ist übrigens aus dem hohen Norden nach Griechenland gekommen. Die Wikinger im 8. Jahrhundert n. Chr. waren die ersten, die Fisch trockneten und durch Salz haltbar machten. Die Basken handelten damit im Mittelmeerraum, so dass er schließlich im 15. Jahrhundert Griechenland erreichte. Dort nannte man ihn „**Psari tou Vounou – Bergfisch**“.

Zubereitung:

Den Fisch in reichlich Wasser einlegen und für 2 Tage liegen lassen. Dabei mehrfach das Wasser wechseln. Drei bis vier mal sollte reichen.

Dann den Fisch in kleine Stücke teilen, in Mehl wenden, braten oder auch fritieren. Fertig. Serviert einfach nur mit Zitrone oder auch Skordalia, einem Kartoffelpüree mit viel Knoblauch und Olivenöl. Den gesalzenen Fisch gibt es beim Schlachter Giorgos im Supermarket Petrakis in Paleochora.

Wem die Arbeit zu aufwendig ist, dem empfehlen wir die Bar Anemos im Zentrum des Dorfes. Dort gibt es eine große Portion Bakaliaros (4€) mit Zitrone als Mezè. Dazu frisches Weissbrot und einfachen weissen Landwein. Yiamas.



Portulak haltbar machen.

Wie bereits erwähnt, haben wir in unserem Naturgarten auch zwischen Mai und Oktober jede Menge Portulak – das geniale (Un-)Kraut. Und wir haben es in solch rauen Mengen, dass wir uns natürlich zu allererst mal gefragt haben, wie man das Zeugs haltbar machen kann – man ist ja schließlich nicht nur Jäger, sondern durchaus auch Sammler(in) und für die Wieder- und Weiterverarbeitung allen Essbaren jederzeit zu haben.

Wie allerdings ebenfalls bereits erwähnt, kann man Portulak nicht einfrieren (unsere bevorzugte Haltbarkeitsmachungsart). **Aber man kann ihn einlegen** – und zwar ganz individuell nach eigenem Gusto.

Und deswegen wollen wir heute gerne unsere bevorzugte „Einmachmethode“ mit Euch teilen – vielleicht treffen wir damit ja den Geschmack des Einen oder der

Anderen...

Wächst hier in rauen Mengen: Portulak.

Wie gehabt hier erstmal die Zutaten:

- frisch geernteter Portulak, gerne in rauen Mengen
- Olivenöl
- Balsamico-Essig und/oder frischer Zitronensaft
- frische Knoblauchzehen, ganz oder frisch zerquetscht
- nach Belieben Salz, frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und – ebenfalls nach Belieben – Zucker, Ingwerpulver und frisch gemahlener Koriander
- Wasser zum Verdünnen, falls geschmacklich von Nöten

Die meiste Arbeit macht das Sichten, Sortieren und Waschen des Portulaks, denn das ist wirklich ein Gefummel – lohnt sich aber!



Zwischendurch ein wenig Yoga mit Manfred.

Mehrmalige Spül- bzw. Badegänge des (Un-)Krautes sind meist erforderlich, eben bis kein Schmutz mehr im Wasser zurückbleibt.

Dann – je nach Belieben, entweder die ganzen „Äste“, oder halt die abgepflückten „Sträusschen“ abtropfen lassen und in der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Dazu aus o.g. Zutaten – mal wieder ohne konkrete Mengenangaben, aber es ist halt mal wieder eine reine Geschmackssache... – eine Mischung fabrizieren und diese entweder in einem geeigneten Gefäß verquirlen, oder in einem Frappé-Shaker mixen.



Portulak haltbar machen.

Den Portulak dann in ein geeignetes Konservenglas einfüllen und besagtes Dressing darüber geben, bis das Glas randvoll ist und mit dem Schraubdeckel komplett luftdicht verschlossen werden kann.

Das ganze dann am Besten für ein paar Tage „oberst zuunterst“ auf dem Deckel kühl stehen lassen bzw. bis zum Verzehr immer kühl halten.

Und so habt Ihr auch zwischen Oktober und Mai immer wieder einen schönen Snack, der sich auch ausgezeichnet mit getrockneten und eingelegten Tomaten, mit Nüssen und Kernen und mit Mizithra-Käse kombinieren lässt!

Radio Kreta – gute Tipps für ganzjährig gute Mezédes!



Suse bei der Olivenernte in Sitia.

Mezedes: Gebratene Oliven.

Gebratene Tomaten mit Rosmarin und Oliven sind wirklich eine schmackhafte und bunte Vorspeise. Es passt perfekt zu Ouzo im Schatten der Sommersonne Kretas.

Die Zutaten für gebratene Oliven sind einfach:

- 2 EL Oliven, entkernt
- 1 TL Tomatenmark
- 1/2 TL Rosmarin und etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Tasse Olivenöl

Wie es gemacht wird:

Die Oliven mindestens 12 Stunden lang in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach abspülen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Schmeckt auch: Oliven mit Mandeln.

In einer großen, tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Oliven bei starker Hitze 4-5 Minuten braten. Tomatenmark in einer halben Tasse warmem Wasser auflösen, in die Pfanne geben und umrühren. Rosmarin dazugeben, pfeffern und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.

Serviere die Oliven heiß, lauwarm oder auch kalt. Alles reine Geschmacksache.
Ein kleiner Tipp zum Schluss: Zu diesem Rezept passt am besten ein selbstgebackenes Brot und Ouzo. Sollte kein Ouzo vorhanden sein, so tut's auch selbstgebrannter Raki.



Kleine kretische Kohlrouladen (Lachanodolmadakia).

Wohl kaum einer bringt Weißkohl unbedingt mit der griechischen oder gar kretischen Küche in Verbindung – und Kohlrouladen schon gar nicht. Bei kleinen, in Gemüseblätter gewickelte Füllungen denkt der gewogene Griechenland-/Kretabesucher wohl eher an die allseits bekannten „Dolmades“ (Δολμάδες) – hier auf Kreta liebevoll zu „Dolmadakia“ (Δολμαδάκια) verniedlicht – das sind die klassischen gefüllten Weinblätter.

Bei Ersteren wie Letzteren besteht die Füllung meist aus Reis und Kräutern, manchmal sind auch noch ein paar Rosinen oder gar Pinienkerne mit drin. Somit prima als Mezédés für Vegetarier und Veganer geeignet – da es sich bei der Radio-Kreta-Redaktion ja aber nun mal ausschließlich um frühkindlich geprägte Carnivoren (Fleischfresser) handelt, gibt's bei uns auch gerne mal eine **Hackfleisch-Reis-Füllung** in die Blätter rein.

Kohlköpfe im Rohzustand.

Viel lieber als die oft recht zähen Weinblätter (zumindest die gekauften sind nicht immer wirklich zart...), mögen wir allerdings die Weißkohl-Variante (*), die wir Euch heute gerne vorstellen möchten: **Weißkohl-Rouladen (Lachanodolmades – Λάχανοδολμαδες).**

Aber erst mal schreiten wir zum Einkauf der Zutaten:

- 1 Weißkohl (Lachano – Λάχανο) – derzeit zu € 0,40/kg

- 1 kg Hackfleisch vom Schwein oder Rind und Schwein gemischt (erstere Version zu € 6,10/kg beim Schlachter unseres Vertrauens, letztere Variante schlägt mit ca. € 7,50 zu Buche)
- 2 Eier
- Semmelbrösel nach Bedarf
- 4 Tassen Reis
- 2 mittelgroße Zwiebeln (ca. € 0,90)
- 1 Bund Petersilie (€ 0,50/Bund)
- je nach Geschmack gehackte frische Minze, Rosinen und/oder Pinienkerne
- nach Belieben Salz und frisch gemahlenen, schwarzen Pfeffer



Ziege am Spieß?

Und nun geht's an die Zubereitung:

Den Weißkohl seines dicken Strunkes entledigen, in dem man ebendiesen konusförmig aus dem Kohl heraus schneidet. Die äußeren größten 3-4 Blätter entfernen.

Dann den Kohl in einem ausreichend großen Topf in Salzwasser komplett kochen, bis sich die ersten der äußeren Blätter langsam lösen.

Den Kohl nun Schicht für Schicht seiner Blätter berauben und diese auf die Seite legen. Sobald diese soweit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, mit einem scharfen Messer den unteren, harten Teil der „Rippen“ in Dreiecksform entfernen.



Wasser ist wichtig auf Kreta.

Während der Kohl so vor sich hinköchelt und seine Blätter von sich gibt, ist genug Zeit, die **Füllung** vorzubereiten: Den Reis in Salzwasser kochen und abgiessen.

2 Zwiebeln schälen und achteln. Den Bund Petersilie abspülen und die Blätter grob schneiden. Zwiebel-Achtel und Petersilie in die Moulinette geben und kleinhacken (oder per Hand, wer's mag).

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, das Zwiebel-Petersilien-Gemisch, die Eier, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit der Hand gut durchmischen.

Sollte das Gemisch danach zu feucht erscheinen, einfach eine handvoll Semmelbrösel darüber geben und wieder mischen.

Dann ein paar Minuten ruhen lassen denn die Semmelbrösel müssen das ja alles erst „binden“.

So, und nun liebevoll einwickeln!

Den Reis dazugeben, nach Bedarf auch kleingehackte Minze, Rosinen und/oder Pinienkerne – ganz nach Geschmack. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und sich wieder den Kohlblättern widmen.

Diese nun liebevoll ausbreiten, je einen Esslöffel Hackfleisch-Reis-Füllung daraufgeben, schön zu kleinen, länglichen Päckchen formen, dabei nicht vergessen, die Seiten gut einzuklappen und dann mit der „losen“ Seite nach unten in eine gefettete Auflaufform geben.

Zum Einfetten eignet sich natürlich am Besten ein guter Schluck **kretischen Olivenöls**.

Die so befüllte Auflaufform nun in den auf ca. 180° C (möglichst Umluft, geht aber auch ohne) vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene schmurgeln und hin und wieder mit dem Öl/Bratensaft übergießen, bis das Kraut so langsam bräunlich wird.

Dann sind die Köhler meist schon durch – man darf sich aber gerne auch mal ein Testobjekt herausnehmen, in der Mitte durchschneiden und die Probe auf's Exempel machen – das hilft gegen den ersten Hunger und auch, wenn man sich von der Garstufe der Hackfleischmischung konkret überzeugen will.

Alle Köhler ab in den Ofen oder auf kleine Flamme!

Die Garzeit hängt natürlich mit der Größe und Dicke der Rouladen ab. Haben sie eher die Dimensionen der vorgenannten gefüllten Weinblätter, sind sie in spätestens 30 Minuten durch – handelt es sich eher um die „deutsche“ Kohlrouladendimension, dauert es schon mal 45 oder mehr Minuten.

Wir bereiten meist die kleinen Varianten zu, denn wir wollen sie ja als Mezédés reichen – und manchmal ist weniger einfach mehr!

Die Roulädchen (Lachanodolmadakia – Λάχανοδολμαδάκια) eignen sich dazu ganz wundervoll dazu, einfach auf kleinen Tellern angerichtet und mit dem Bratenjus übergossen zu werden (die dazu gereichten kleinen Zwiebacke – Paximadia (Παξιμάδια)- wollen ja auch mal eine Runde baden....).

Es gibt aber auch noch andere passende Saucen dazu! Für die griechisch/kretische Variante gibt's die klassische **Zitronen-Ei-Sauce** (*Avgolemono* – Αυγολέμονο), für die „Exoten“ hier auch noch die eher deutsch angehauchte, deswegen aber nicht weniger leckere und noch dazu leicht griechisch abgewandelte **Zwiebel-Speck-Sauce** (wir ersparen uns und Euch die griechische Übersetzung).

Diese Saucen findet Ihr dann in der „Saucen“-Abteilung des Mezé-Kochbuches – Fortsetzung folgt!

Radio Kreta wünscht Guten Appetit – Καλή όρεξη!

() Geht übrigens auch ganz wunderbar mit Wirsing oder Rotkohl!*



Schafe am Campingplatz von Paleochora.

Mezé – Ein Kochbuch: Gebratene Lammleber mit Zwiebeln, Äpfeln und Kräutern.

Das heutige Rezept ist mal wieder als „Notlösung“ entstanden und hat sich trotzdem oder gerade deswegen durchaus zu einem absoluten Favoriten des Kochstudios gemausert. Es ist ganz eindeutig in keine eindeutige – dafür aber in verschiedene – Kategorien einzuordnen, die sich unter Umständen überlappen, aber das sei uns verziehen.

Erst einmal wäre da die Kategorie

- „Nix für Vegetarier und Veganer“.

Dann die Kategorie

- „Innereien“ oder auch
- „Rinderleber war heute aus“.

Und dann noch unsere Lieblings-Kategorie

- „immer wieder ganz nach eigenem Geschmack abwandelbar“.

Und auch die Kategorie

- „geht je nach Portionsgröße gerne als Hauptspeise, auf kleinen Tellerchen aber gerne als „Mezé durch“ ist durchaus passend...

Wir reden heute mal über **Lammleber**. Über gebratene Lammleber. Und zwar mit Zwiebeln, Äpfeln und Kräutern gebratene Lammleber!

Der Hintergrund dazu findet sich schon in einer der o.g. Kategorien, nämlich in „Kalbs- und Rinderleber war heute aus“.

Letztere bekommt man hier nämlich nicht ganz so selbstverständlich, wie in Deutschland, da muss man entweder Glück haben, oder beim Schlachter vorbestellen.

Da wir allerdings ja durchaus experimentierfreudig sind, die Lammleber beim lokalen Schlachter erfreulicherweise oft zu haben und noch erfreulicherweise lediglich mit € 5,00 pro Kilo zu Haushaltsbuche schlägt, haben wir uns einfach darauf eingelassen.

Beim Schlachter auf jeden Fall darauf bestehen, dass er das weisse Geflexel und Fett abschneidet, Ihr also die reine Leber bekommt. Am Besten in ganzen Scheiben, dann könnt Ihr die Stücke nach eigenem Gusto mundgerecht portionieren.

Ganz prima ist die Leber natürlich frisch, sie lässt sich aber auch problemlos einfrieren und dann einfach langsam bei Zimmertemperatur wieder auftauen – man merkt fast keinen Unterschied!



Und nun zum Rezept.

Die Zutaten:

- 1 kg frische Lammleber (€ 5,00/kg beim Schlachter unseres Vertrauens)
- 2 mürbe und säuerliche Äpfel (ca. € 0.80 beim Obsthändler unseres Vertrauens...)
- 2 große Zwiebeln (ebenfalls ca. € 0,80 bei vorgenanntem Etablissement)
- nach Belieben Salz, frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer (hat man eh´zu Haus)
- Honig (da reicht der Günstige zu € 4,50 das 900-Gramm-Glas beim Supermarkt Petrakis)
- Balsamico-Essig (0,5 Liter im Supermarkt ca. € 2,50 – aus der Terra-Creta-0,2 Ltr.-Sprühflasche ca. € 2,00)
- ggf. eine Tasse pürierte Tomaten für die Sauce (ein kleiner Tetrapack zu € 0,69)
- frische Petersilie (der Bund zu € 0,50 oder „für umme“ aus dem Garten)
- nach Belieben Thymian u/o Rosmarin (wächst überall gratis!)

Und auf geht's an die Zubereitung:

Die Lammleber in besagte mundgerechte Stücke schneiden und kurz in Olivenöl ohne Gewürze anbraten (würzt/salzt man sie vorher, wird sie hart!). Dann die in Ringe, Viertel oder Stückchen geschnittenen Zwiebeln in der selben Pfanne mit ggf. zusätzlichem Olivenöl goldgelb anschmurgeln, in Stückchen geschnittene Äpfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer, ggf. einem Schuss Rotwein und etwas Zucker oder Honig karamelisieren und mit Balsamico-Essig ablöschen.

Dann die Lammleberstückchen wieder hinzufügen und weiterschmurgeln. Je nach gewünschtem Saucenanteil noch einmal mit Rotwein verlängern und pürierte Tomaten hinzugeben und einkochen lassen. Nach Belieben auch frische Champignons hinzufügen und mitschmurgeln.

Das ganze mit frisch gehackter Petersilie, Thymian und/oder Rosmarin verfeinern und entweder als Hauptspeise mit wahlweise kleinen Kartoffelchen, Nudeln, Reis oder Kartoffelbrei servieren, oder auf kleinen Tellerchen mit Weissbrot oder Paximadi als Mezédés reichen. **Dazu roten Landwein.**



Aus dem Kochstudio: Meeresfrüchte-Giouvetsi.

Aufgrund eines schier nicht zu fassenden, plötzlichen weiteren Wintereinbruchs auf Kreta, war gestern die Mittagsfrage (sprich: „was gibt es zu essen?“) weitestgehend ungeklärt, da alle Beteiligten mehr oder weniger irritiert waren. Und froren.

Klar war allerdings spätestens nach der frühmorgendlichen Streuner-Fütter-Tour am Hafen, dass es irgendetwas wärmendes sein sollte, 'ne Suppe oder ein Eintopf, oder so. Winteressen halt!

Jetzt hatten wir aber an und nach Ostern soviel Lamm, Ziege, Schwein, Hühnchen und sogar Rind incl. der respektiven Innereien auf die verschiedensten Arten zubereitet verzehrt, dass nicht mal mehr dem extrem karnivoren Scheffredakteur der Sinn nach Fleisch stand. Irgendwas „eintopfiges, geschmurgeltes“ sollte es aber doch schon sein.

Da saß man nun nach bei Regen und eiskaltem Wind getaner frühmorgendlicher Streuner-Fütter-und-Bespaßungs-Tour im Café Cosmogonia im Herzen des Dorfes. Der Schlachter links davon wurde aus o.g. Gründen auch ebenda liegengelassen, Aufmerksamkeit der Scheffküchenredakteuse erweckte aber mal wieder der schräg gegenüber angesiedelte Fischhändler.

Eben mal kurz rübergestieft, das Angebot taxiert, kurz durch die zerebrale Rezeptesammlung und deren Abwandlungsmöglichkeiten rattern lassen, sich die hauseigenen Vorräte vor Augen geführt – et voilà – die Entscheidung war gefallen: heute gibt's zum ersten Mal „**Meeresfrüchte-Giouvetsi**“!

Wir haben es zubereitet und verzehrt und sind hellauf begeistert, weswegen wir das Rezept natürlich mal wieder sehr gerne mit Euch teilen möchten.



Am Fähranleger von Paleochora. Im Hintergrund „Das Krokodil“.

In altbewährter Manier hier erst mal die **Zutaten**:

- 10-12 große Garnelen
- 2-3 mittelgroße Tintenfische
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 frische Schalotte
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 gr Miesmuscheln
- 500 gr Kritharaki (die kleinen, reisförmigen Nudeln, die typisch für's Giouvetsi sind)
- 1 guter Schuss Cognac oder Metaxa

- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 große Tomate, gerieben
- 1 Bund Dill
- ausreichend Olivenöl
- Salz und Pfeffer – beides idealerweise frisch aus der Mühle) je nach Geschmack

Und nun geht es Schritt für Schritt erst mal zur **Vorbereitung** des Meeresgetieres: Den **Garnelen** dreht man erst mal die Köpfe ab und legt diese beiseite, denn diese braucht man später für den Sud. Und wenn man die Viecher schon mal in der Hand hat, kann man sie ja auch gleich ganz vorbereiten. Dazu den „Panzer“ der Tiere vom Fleisch trennen und den schwarzen Darm am Rücken mit einem Messer entfernen. Die nun nackigen Garnelen ebenfalls beiseite stellen.

Die **Miesmuscheln** unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Wurzelbürstchen sauber schrubben. Wenn die Muscheln seitlich „Haarbüschel“ aufweisen, diese behertzt mit der Hand kraftvoll entfernen, ohne die Muschelschale zu verletzen.



Des Fischers Fische.

Den **Tintenfisch** ebenfalls gut unter kaltem Wasser abspülen, dann den Korpus (die „Tube“) in die eine, die Augenpartie mit den Tentakeln in die andere Hand nehmen und beides auseinanderziehen.

Im Idealfall habt Ihr dann die Tube leer in der einen, den Rest in der anderen Hand. Den „Rest“ erst mal beiseite legen, die Tube nochmal unter fließendem kalten Wasser ausspülen und dann mit der freien Hand vorsichtig das Chitinbein (den Schulp) im Inneren der Tube ertasten und ebenfalls herausziehen.

Sollte das Chitinbein dabei zerbrechen, keine Bange – die Tube wird gleich sowieso aufgeschnitten, da findet man die Reste des Schulps leicht.

Ist dann halt nur eine ähnliche „Fummelei“ wie beim Fische Entgräten.... Die Tube nun in Ringe oder grobe Stücke schneiden, die Tentakel ebenfalls, die Augenpartie entsorgen oder den Katzen kredenzen

Kleiner Tipp: Die Arbeit an den Muscheln und dem Tintenfisch könnt Ihr Euch natürlich dadurch ersparen, dass Ihr auf Tiefkühl-Produkte zurückgreift. Geht auch und ist geschmacklich kein großer Unterschied. Die Garnelen sollten u.E. allerdings schon frisch sein, da die frischen Köpfe für den Sud und somit für den Geschmack des Ganzen eine maßgebliche Rolle spielen.

Leckere, frische Zutaten für's „Giouvetsi Thalassinó“.

Und nun geht es endlich an die wirkliche **Zubereitung:**

Dazu wird erst mal ein Garnelensud hergestellt. Hierfür in einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, eine fein gehackte Zwiebel und eine ebenfalls feingehackte Knoblauchzehe hineingeben und kurz goldgelb andünsten. Die Garnelenköpfe nun dazu geben und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmurgen, bis sich eine orangefarbene Sauce ergeben hat.

Die nun ausgekochten Garnelenköpfe aus dem Sud nehmen und entsorgen.

Besagten Sud mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte des fein gehackten Dills dazu geben und mit dem Cognac bzw. Metaxa abschmecken.

Noch kurz weiterschmurgen und dann mit geschlossenem Deckel beiseite stellen. Danach in einer großen Pfanne die Hälfte der feingehackten Schalotte und Knoblauchzehen in Olivenöl erhitzen und die Miesmuscheln hinzufügen, evtl. unter Zugabe eines Schlückchens Weißwein.

Deckel drauf und dämpfen. Idealerweise öffnen sich alle Muscheln binnen kurzer Zeit – die Muscheln, die sich boshafterweise der Öffnung widersetzen, sollten keinesfalls (z.B. gewaltsam mit einem Messer) dazu gezwungen werden. Sie haben ihre Gründe dafür und sollten sofort entsorgt werden.

Die Muscheln, die sich willig geöffnet haben und ihr leckeres Inneres stolz präsentieren, sollten nach kurzem Abkühlen aus ihrer Schale genommen und – mal wieder – beiseite gestellt werden.

Nun den Rest der gehackten Zwiebeln wiederum in einem guten „Schluck“ Olivenöl goldgelb andünsten. Dann das Garnelenfleisch und die Tintenfischstücke hinzugeben und 1-2 Minuten bei hoher Hitze anbraten.

Aber Vorsicht! Meeresfrüchte haben in der Pfanne eine nur ganz kurze Garzeit und ändern ihre Farbe rasch, wenn sie gar sind. Dann die Garnelen und den Tintenfisch aus der Pfanne nehmen und – was auch sonst? – beiseite stellen.

In die selbe Pfanne nun den Kritharaki, die geriebene Tomate und das Tomatenmark geben und gut miteinander verrühren. Nach und nach den zuvor zubereiteten Garnelensud hinzu geben, zum köcheln bringen und den Kritharaki langsam garen, was ca. 15-20 Minuten dauern wird.

Leckeres Meeresfrüchte-Giouvetsi.

Kurz vor Ende der Nudel-Garzeit alle Meeresfrüchte von „beiseite“ nach „mittendrin“ befördern und unter weiterem Rühren alle zusammen fertig garen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. einem weiteren „Schluck“ Metaxa oder Weißwein abschmecken und – garniert mit dem restlichen gehackten Dill – auf einer schönen Platte anrichten und servieren.

Dazu schmeckt selbst bei kühlen Temperaturen ein frischer Weiß- oder Roséwein. Bier und Ouzo gehen aber auch.

Radio Kreta – immer gute Rezepte.



Aus dem Kochstudio: Oktopus mit Nudeln.

Unter dem Motto „*Alle Jahre wieder*“ hat man hier auf Kreta fast ganzjährig so seine „und-täglich/jährlich-grüßt-das-Murmeltier“-Erlebnisse – meist in Form und Gestalt immer wiederkehrender „fast-schon-nicht-mehr“-Touristen, die wirklich einfach jedes Jahr für einige Wochen wieder hierher zurückkehren.

Alle Jahre wieder

Einer von diesen „Murmeltieren“ ist unser lieber Luigi, den wir vor 3 Jahren kennengelernt haben und der zuverlässig jedes Jahr im Herbst für 2-3 Monate hierher zurückkehrt und natürlich auch so seine Rituale hat. Dazu gehören sowohl das Mietfahrrad einer ortsansässigen Fahrzeugvermietung, die Bleibe in der No. 2 der „**Loupassis Bungalows**“ als auch die obligatorische Essenseinladung für die Radio Kreta Scheffredaktion.

Da Luigi, unser Mittsiebziger vom Lago Maggiore, aus Gesundheitsgründen seit einem Indien-Trip im Jahre 1978 überzeugter Nicht-Fleisch-Esser ist (Fisch mag er allerdings sehr gerne!), fallen diese Essenseinladungen natürlich immer sehr „grün und fischig“ aus. Und immer extrem lecker!!!

Am vergangenen Mittwoch war es mal wieder so weit – wir waren zum fast schon legendären „Xtapódi“-Essen eingeladen. Die Freude war groß, erinnerte sich doch sogar der ansonsten strikt karnivore Scheffredakeur nur zu gerne an den butterart-lecker zubereiteten achtfüßigen Ex-Meeerbewohner vom letzten Jahr...



Säubern der Fischernetze an der "Skala" (aus der Sammlung von E. Liataki)

Leckere Fischgerichte auf Kreta.

Wie versprochen stand auch dieses Mal wieder ein Ochtapode auf der Speisekarte. Nach der Vorspeise (selbstgemachter Tzatziki mit lecker frischem Brot) gab es einen

Oktopus-Kartoffel-Salat, der sich dadurch auszeichnete, dass der Ochtapode butterzart, die Kartoffelstückchen allerdings in bester italienischer Manier „al dente“ waren. Das Ganze war liebevoll mit kretischem Olivenöl, Zitrone, etwas Dill und einem Hauch Zimt angerichtet und wurde in rauheren Mengen als benötigt dargereicht. **LECKER!!!** Ein herrlich leichtes Mittagessen im Sonnenschein auf der nach Süden weisenden Terrasse des Loupasis-Bungalows No.2. – und das Anfang Dezember!!!!

Natürlich kam bei Scheffküchenredakteuse mal wieder die Frage nach dem „Wie?“ auf – soll heißen, *„**lieber Luigi, wie machst du denn deinen Oktopus? Tiefgefrieren, weicklopfen, kochen – oder gar die Kombination aus allem?**“*.

Wir hatten ja bereits über die verschiedenen Arten berichtet, wie man so einen mediterranen Achtfüßler weich bekommen kann, wollten aber jetzt doch nochmal eine Expertenmeinung einholen.

Et voilà: Luigi hat uns sein Geheimnis verraten und auch gleich bei seiner quasi Verabschiedungs-Party davon kosten können.... Aber psssssssssssst!!! Nicht weiter sagen – hier ein Rezept – ganz im Vertrauen, natürlich!:

Erst mal den tiefgefrorenen Oktopus auftauen, dann ordentlich mit der platten Seite des Fleischklopfers durchtrimmen, dabei aber nicht die Saugnäpfe an den Beinen verletzen. Dann den geschundenen Achtfüßler in heißem Wasser zum kochen bringen – diesem Wasser vorher aber noch

- 1 Lorbeerblatt
- 6-8 Wacholderbeeren
- 1-2 Stücke frischen Ingwer und
- 1 Zimtstange

hinzugeben. Und bitte **KEIN SALZ. AUF GAR KEINEN FALL**, denn dann wird der Bursche zäh wie Leder!!!

Das ganze dann vor sich hinköcheln lassen, Faustregel ist auch hier mal wieder: pro kg maritimen Achtfüßler 1 Stunde Köchelzeit. Und dann isser weich, der Kumpel aus dem Meer! Ebendiesen dann aus dem Kochwasser herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Und dann erst mal bei Seite stellen.

Für die Zubereitung mit Nudeln – wir haben die sehr kurzen Makkaroni (Koftó – Κοφτό) gewählt – ebendiese einfach im Oktopus-Kochwasser „al dente“ garen –

hier kann man dann je nach Gusto allerdings dann durchaus etwas Salz dazu geben. Sobald die Nudeln gar sind, diese abgiessen und mit den Oktopus-Stückchen mischen. Je nach Geschmack evtl. noch mit etwas süßem Paprikapulver, einem Schuss Olivenöl und ggf. noch etwas Zimt abschmecken und warm servieren – einfach ein Gedicht!!!

Ist übrigens auch ein prima Gericht für die Fastenzeit – voll korrekt ;-)!

Radio Kreta – immer gute Rezepte.



Aus dem Kochstudio: Spetzofai (Σπετσοφάϊ).

Heute stellen wir euch mal wieder ein traditionelles, wenn auch fast in Vergessenheit geratenes griechisches Gericht vor – Rezept natürlich inclusive: Spetzofai (Σπετσοφάϊ).

Hierbei handelt es sich um ein rustikales Pfannengericht aus würzigen griechischen Würsten mit Paprika und Tomatensauce und passt (wie fast alles....) perfekt zu einem Glas Hauswein oder Tsikoudia (Raki)!



Ursprünglich kommt es aus der Region um Pilon in der Provinz Thessalien, die zwischen Mazedonien und Attika liegt. Kombiniert mit einem Stück salzigem Kefalotiri-Käse oder würzigem Feta, viel knusprigem Brot, um all die köstliche Soße aufzutunken, ist es ein ideales Gericht, um einen an kalten Wintertagen von innen heraus zu wärmen.

Viele Variationen

Spetzofai ist ein Gericht, das man in vielen Variationen finden kann. Das berühmte und ursprüngliche Spetzofai aus Pilon enthält Auberginen, während es ansonsten mit grünen oder bunten milden oder auch gerne mal schärferen Paprikaschoten zubereitet wird – je nach Geschmack. Ein Tipp: wenn milde Würstchen verwendet werden, würzt man am Besten mit etwas scharfer Chilischote und scharfem Paprika – werden eher scharfe und salzige Würstchen verwendet, sollten mildere Paprikaschoten und vielleicht eher kein Chili zum Einsatz kommen.

Lecker pikantes Spetzofai.

Hier erstmal die **Grundzutaten** – über die Würze entscheidet Ihr am Besten selbst:

- 4 würzige oder gar pikante, grobe Landwürste, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 grob gehackte Gemüsezwiebel
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- jeweils eine grüne, eine gelbe und eine rote Paprika, in Scheiben oder in Streifen geschnitten
- 1-2 große, gewürfelte Tomaten
- 4-5 EL Olivenöl
- ein Glas Rotwein
- 1 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt (optional)
- 2 Chilischoten (optional)
- eine Prise Paprika
- 2 Teelöffel Oregano
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Und schon schreiten wir zur **Zubereitung**:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die grob gehackte Gemüsezwiebel sowie den Knoblauch. darin andünsten. Die Würstchenscheiben dazu geben und anbraten. Die Paprikascheiben oder -streifen, die Tomatenwürfel, den Rotwein und den Zucker hinzufügen und mitschmurgeln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer, dem Oregano und ggf. dem Lorbeer, Chili und zusätzlichen Paprikapulver abschmecken

und auf mittlerer Hitze weitere 15 Minuten sanft schmoren lassen.

Noch heiß mit etwas knusprigem Brot, mit Basmati-Reis, Kritharaki, Kartoffeln, Kartoffelpüree oder Polenta servieren und einfach genießen! Eignet sich wunderbar als Vorspeise (Mezé) oder aber auch als Hauptgericht.

Spetsofai gab es früher täglich im Winter im Kafenio von Vlithias. Ein kräftiges Gericht für die Arbeiter während der Olivenernte.

Radio Kreta wünscht guten Appetit – kali orexi (καλή όρεξη)!



Aus dem Kochstudio: Tsigariastó.

Heute wollen wir Euch mal wieder ein Gericht präsentieren, das es in dieser Form – genau wie [Kalitsounia](#) (mit Wildgemüse, Minze und/oder Käse gefüllte Blätterteigtaschen) auch – wohl nur hier in der (süd-) westlichen „Ecke“ Kretas gibt.

Jedenfalls haben wir davon bei unseren früheren Stationen im Südosten und dem „mittleren“ Süden der Insel noch nie auch nur gelesen.



Die Rede bzw. Schreibe ist von **Tsigariastó** (Τσιγαριαστό), das man wahlweise mit Milchlamm oder Zicklein zubereitet – dann wird das Ganze nämlich ganz besonders zart, und das ist das A und O bei diesem Gericht.

Dann hier nun erst mal in altbewährter Manier die doch recht überschaubare **Zutatenliste**:

- 1 kg Milchlamm (αρνάκι γάλακτος) oder Zicklein (κατσικάκη) , ansatzweise vom motivierten Schlachter in fast mundgerechte Stücke atomisiert
- 2 große Zwiebeln
- etwas gutes, kretisches Olivenöl
- einen guten Schluck Weißwein (oder auch zwei)
- (grobes Meer-) Salz und frisch gemahlenen Pfeffer
- ggf. ein Lorbeerblatt

Und auf geht's an die **Zubereitung**:

Die Fleischstücke unter fließendem Wasser gut abwaschen, kurz mit Küchenpapier abtupfen und gut salzen und pfeffern. In einem großen Kochtopf etwas Olivenöl erhitzen, die grobgehackten Zwiebeln dazugeben und goldgelb anschmurgeln. Dann das Fleisch hinzugeben und mehrfach wenden, bis alle Stücke von allen Seiten gut angebraten sind.

Dann die Hitze verringern und das Lorbeerblatt und den Weisswein dazugeben und das Ganze bei niedriger Temperatur etwa 1 Stunde lang köcheln lassen. Dabei immer mal wieder in den Topf schauen, ob sich nicht etwa die gesamte Flüssigkeit verflüchtigt – das wäre nämlich extrem kontraproduktiv.

Sollte dem so sein, einfach mit Wasser, Brühe oder nochmal mit nem Schlückchen Wein Abhilfe schaffen – das Fleisch darf keinesfalls am Topfboden festschmurgeln!

Das Tsigariastó ist fertig, wenn das Fleisch butterweich ist – das merkt man meist daran, dass es sich ganz freiwillig von den Knochen ablöst. Zwischendurch mal probieren ist auch okay, nur sollte man dann vielleicht die fleischige Einsatzmenge etwas erhöhen um die Endproduktmenge gleich zu halten (so machen wir das im Kochstudio immer – ist ein guter Trick!)

Als Beilage zum Tsigariastó eignet sich Grünzeugs wie **Stamnagathi** oder auch **Vlita** ganz hervorragend – aber auch Kartoffeln, Reis, Nudeln oder unsere neuentdeckten **Kichererbsenkroketten** sind ne Wucht dazu!

Radio Kreta wünscht guten Appetit!

Aus dem Kochstudio: Kretische Fenchel-Pita (Marathópita).

Woran man merkt, dass man endgültig in der Karwoche angekommen ist?

Nun, außer der Tatsache, dass zu allen möglichen und unmöglichen Zeiten die Kirchenglocken bimmeln auch daran, dass man von Zweitjob-Scheffins-Mama keinen Schinken-Käse Toast mehr zum Frühstück gebracht bekommt, sondern – wie gestern geschehen – eine noch warme Fenchel-Pita, die hier Marathópita (μαραθόπιτα) heißt.

Und wundervollerweise wurde das Rezept auf renitentes Nachfragen hin auch gleich mitgeliefert – und das teilen wir gerne mal wieder mit Euch!

Aber erst mal zum Hintergrund der Pites, bzw. zur Frage „*warum genau die Füllung mit Fenchel (Μάραθο-Μάραθο)?*“

Nun, wer sich einmal in der westkretischen Natur umgeschaut hat, dem sind mit Sicherheit die in Anzahl und Ausmaß üppig wachsenden Fenchelbüsche bzw. quasi -Bäume aufgefallen. Tja, und wie alles, was hier auf Kreta in freier Natur wächst, wird natürlich auch dieses Gestrüpp irgendwie lecker verarbeitet – wohlgemerkt in diesem Falle nur die Blätter des Fenchelbusches, die Knollen werden auch, aber anders verwendet.

Besagte Blätter werden nun entweder einfach als Beilagen- oder Mezé-Gemüse, in besagten Pites, oder auch gerne als Kraut bzw. Gewürz zu Fischgerichten verwendet.

Nun ist Fenchel ja doch ein recht würziges, aromatisches Kraut und ist auf Grund dessen auch nicht Jedermann's Geschmack. Meist scheiden sich die Geister: man mag es, oder halt nicht. Wir mögen es – nicht exzessiv, aber doch recht gerne.

Aber nun doch mal zum Rezept und der traditionellen Zubereitung der Fenchel-Pites:

Für die **Zutaten** gilt folgende Liste:

Für die wirklich recht einfach zuzubereitende **Gemüsefüllung**:

- ein Mix aus Blattgemüse, natürlich vor allem Fenchel, aber auch eine Beimischung von Spinat, Minze, Petersilie und Frühlingszwiebel passt dazu – alles schön fein gehackt. Je mehr Fenchel, um so „fencheliger“ schmeckt das ganze natürlich zum Schluss.

- ein bisschen fein gehackter Knoblauch
- ein guter „Schuss“ Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- eine Prise Mehl

Die Gemüse gut waschen, der „Stengel“ entledigen und, wie gesagt, fein hacken. In ein sauberes Küchenhandtuch geben und fest ausdrücken, so dass die meiste Flüssigkeit heraus kommt. Das Gemüse dann mit dem Öl, Salz und Pfeffer mischen und eine Prise Mehl darüber streuen (das hilft, die Gemüsemischung kompakt zu machen).

Für den **Pita Teig** brauchen wir folgende **Zutaten**:

- ½ kilo Weizenmehl (das bereits mehrmals bemühte „all-purpose flour“)
- einen guten „Schuss“ natives Olivenöl
- einen guten „Schuss“ Raki
- etwas Wasser
- eine Prise Salz

Die **Zubereitung des Teiges**:

Das Mehl in eine Schüssel geben, ein kleine Mulde in's Mehl drücken und das Öl und den Raki hinein geben.

Das Salz dazugeben und alles gut mit der Hand verkneten. Nach und nach das Wasser hinzufügen und tapfer weiter kneten, bis der Teig zu einer festen, geschmeidigen Masse geworden ist.

Und so werden „Pites“ daraus:

Kleine Stücke des Teigs abnehmen und zu kleinen Bällchen formen – für die sportlichen unter Euch gilt der Grundsatz: größer als ein Golfball, kleiner, als ein Tennisball – also ungefähr so groß, wie eine mittelgroße Mandarine.

Die weitere Verarbeitung sieht dann wie folgt aus: man nehme ein Teigbällchen, forme es mit den Händen zu einer flachen Scheibe – und zwar so dünn, dass der Teig gerade nicht reißt. Nun einen Esslöffel der Gemüsefüllung darauf geben und mit dem überstehenden Teig bedecken. Das Ganze dann wieder plattdrücken, so dass die Teigtasche ungefähr wie ein dicker, kleiner Pfannkuchen aussieht. Auch dabei wieder darauf achten, dass der Teig nicht reisst. Hierfür ist es wichtig, dass

der Teig recht konsistent und die Füllung nicht zu feucht ist!

Diesen Schritt so oft wiederholen, wie Teig und Füllung vorhanden – es sollten sich aus diesen Mengen ca. 16-20 Pites ergeben, je nach dem, in welcher Größe ihr sie fabriziert.

Die Pites werden dann einzeln in Olivenöl ausgebacken, bis sie von beiden Seiten knusprig-goldgelb bis braun geworden sind und vorzugsweise noch (lau-) warm verzehrt.

Radio Kreta wünscht guten Appetit – καλή όρεξι!



Aus dem Kochstudio: Kastanien-Stifado.

Herbst auf Kreta. Kastanienzeit.

Bei wunderbarem sonnigem Spätsommer-/Herbstwetter hat es uns in der südwestkretischen Wildnis zu Antonia in die gute Stube verschlagen und wir hätten es nicht besser treffen können, denn wir durften ihr wundervolles Kastanien-Stifado genießen.

Nach langem Rätseln, was denn wohl sonst noch so als Zutat gedient hat, verriet Antonia uns ihr Rezept, das nach ihrer eigenen Aussage allerdings immer ein bisschen anders ausfällt, je nachdem, was grade im Haus ist (bzw. vor der Haustür gedeiht).

Da wir unsere wundervollsten Erlebnisse gerne mit Euch teilen, hier das Rezept (Mengenangaben natürlich immer „circa“....).

Zutaten

- 2 kg Kastanien
- 1 kg Stifado-Zwiebeln
- 1 Tasse Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 4 mittelgroße reife Tomaten
- 1/2 Bund frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wachholderbeeren und einen guten „Schluck“ Rotwein.



Wächst hier überall. Kastanien und Granatäpfel.

Zubereitung:

Kastanien einritzen und kochen oder 20 Minuten lang im Backofen erhitzen, dann schälen.

Währenddessen die kleinen Stifado-Zwiebeln in Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach 5 Minuten die passierten Tomaten, Lorbeerblatt und Wachholderbeeren hinzufügen und 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Die geschälten Kastanien dazugeben und für 10 Minuten köcheln lassen, die Sauce mit Rotwein und Zimt abschmecken.

Ist eine wirklich „fummelige“ Arbeit, sowohl was die Kastanien (aktuell knackige 5,50 Euro/Kilo) als auch die Stifado-Zwiebeln (derzeit sensationell günstige 1,- Euro/Kilo!) angeht – aber es lohnt sich, wie uns heute mal wieder bestätigt wurde, als wir unser frisch Geschmurgeltes mit in's Water's Edge Café gebracht und unter allen Anwesenden verteilt hatten!

Sehr lecker schmeckt das Kastanienstifado auch, wenn man **Amanites** (kretische, wild wachsende Pilze) oder wahlweise Austernpilze mit „einbaut“ – in o.g. Rezept werden dann 1 kg dieser Pilze zu den angedünsteten Zwiebeln hinzugegeben, dann einfach weiter im Text wie oben angeführt.

Radio Kreta wünscht guten Appetit! Καλή όρεξι!

PS: Und wem das Gefummel und Geschäle alles zu viel ist, geht am Besten zum „Tantchen“ – zur **„Taverna tis Theias“** (*Η Ταβέρνα της Θείας*) – hier in Paleochora. Da gibt es das beste Kastanienstifado überhaupt (außerhalb unserer eigenen vier Wände :-))

PS.: Auch lecker und erfreulicherweise sogar mit Fleischanteilen –
Kaninchenstifado!



Aus dem Kochstudio: Askolimbri – Wildgemüse.

Winterzeit ist Wildgemüsezeit.

Wildgemüse wird ja gerne unter dem Oberbegriff **„Chorta“** zusammengefasst und ist auch in der gerade begonnenen griechisch-orthodoxen vorösterlichen Fastenzeit integraler Bestandteil des kretischen Speiseplans.

Dazu gehören die verschiedensten Arten wie Stamnagathi, Vlita, Radikio, Agalatsida, Glystrida und viele viele mehr, über die wir auch nach und nach noch berichten werden (wenn nicht schon getan!).

Verschiedene Wildkräuter – „Chorta“.

Und eben auch der/die/das titelgebende **Askolimbri** – auf Kreta auch „Askordoulaki“ genannt.

Bei Vassilis im „Kalligeris“.

Hatten wir bis neulich auch noch nie gehört, dann aber sofort aus dem Tagesangebot der Taverne Kalligeris bestellt (man ist ja neugierig!) – und waren auf Anhieb total begeistert. Dumm nur, dass wir am nächsten Tag nicht mehr genau wussten, wie dieses Gemüse nun hieß, sondern nur, dass es saulecker war.

Aber was ist Askolimbri?

Nun begab es sich aber in der vergangenen Woche mal wieder, dass die Scheffeinkäuferin des Kochstudios sich mal wieder in der Gemüseabteilung des Supermarkts unseres Vertrauens nach Leckereien umgesehen hat – et voilà! – direkt neben der Waage standen mal wieder die Säcke mit den *„Saisonangeboten en gros“*.



Dazu gehörten die lokalen Kartoffeln (Patates), der bereits bekannte Stamnagathi und eben auch der vorher nie gesehene bzw. nie bemerkte Askolimbri (das Kilo zu 5,30 Euro).

Der Blick in den Sack verriet mir, wie das Zeugs im Rohzustand aussieht – wir kannten es ja bisher nur auf's Leckerste zubereitet auf dem Teller. Hmmm, oben eher distelartige grüne Auswüchse, unten weisse, breite Sprösse, von der Wuchsart dem Stangensellerie nicht unähnlich.

Hat aber mit Sellerie gar nix zu tun, war nur so die erste Assoziation...

Also, eher ne Distel.

Das ließ auf relativ viel Arbeit bei der Zubereitung schliessen, aber das sollte uns die Sache wert sein, solange das Endergebnis dem in der Taverne genossenen zumindest ähnlich wäre.

Aber erst mal zu den wenigen Hintergründen dieses Gemüses, die wir so herausfinden konnten:

Askolimbri wächst in Büschen an den Küsten Kretas, ist sehr vitamin-, mineralien-

und ballaststoffreich, soll angeblich auch positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel haben und – will man den alten Kretern Glauben schenken – auch als Aphrodisiakum wirken.

Die Zubereitung

Das Rezept für den Askolimbri, wie wir ihn genießen durften, findet Ihr natürlich hier bei uns. Die **Zutaten** sind so einfach wie „logisch“:

- 500 g. Askolimbri
- 1 Zitrone (bzw. der Saft davon)
- evtl. eine Messerspitze Soda/Natron
- Salz (am besten frisch gemahlenes grobes Meersalz)
- Pfeffer – ebenfalls frisch gemahlen
- Olivenöl – Menge nach Belieben

Lecker gekochter Askolimbri.

Die **Zubereitung** ist, wie schon vermutet, etwas aufwendig, lohnt sich aber allemal: Die Pflanzen der evtl. noch vorhandenen Wurzeln entledigen, die verhärteten distelartigen Auswüchse der Blätter abschneiden und das gesäuberte Gemüse gut waschen, wenn nötig auch mehrfach.

Dann ca. eine halbe Stunde kochen, ggf. mit etwas Salz, etwas Soda/Natron und einer halben Zitrone im Kochwasser.

Nach besagter halben Stunde gerne mal probieren, ob das Gemüse schon die erwünschte Konsistenz (weichgekocht, aber noch bissfest) erreicht hat und nicht mehr bitter ist, dann in ein Sieb abgießen, auf einem Teller anrichten, mit grobem, gemahlenem Meersalz, etwas frisch gemahlenem Pfeffer, frischem Zitronensaft und jeder Menge Olivenöl beträufeln und am Besten noch (lau)warm servieren.

Dazu passt ganz wunderbar frisches Weißbrot, geröstetes Knoblauchbrot (Skordópsomo) oder einfach auch Paximadi. `Ne halbe Sau anbei geht aber auch....

Radio Kreta wünscht guten, gesunden Appetit! Kalí órexí!

Auch interessant: Was ist eigentlich „*Chorta*“?

Mehr Info dazu auf unserer Website www.radio-kreta.de.



Mitso

Aus dem Kochstudio: „Vrouves“ – schwarzer Senf.

Da führte uns neulich der Weg mal wieder in´s Dorf und nach getaner Arbeit und Rumrennerei waren wir der Überzeugung, dass wir uns ein Päuschen nun redlich verdient hätten.

Der weitere Weg führte uns fast zwangsläufig in´s „Water´s Edge Café“ zu Haris und Flora, sitzt man dort doch wind- und wettergeschützt mit wundervollem Ausblick auf´s „Krokodil“ und das libysche Meer bei netten Leuten. Das Servicepersonal ist tüchtig und sehr aufmerksam – was will man mehr?

Bei Haris im Waters Edge Cafe.

Aber das soll nun kein Werbeartikel für besagtes Café werden, sondern nur die Kulisse des dann Geschehenen illustrieren.... Nun waren wir also bei Haris, genossen unser wochenendliches „Mesimeri“-Bierchen und das schöne Wetter, als unser lieber Wassilis angeknattert kam.

Wassilis ist Fischer, begnadeter Koch und Geschichtenerzähler und knattert trotz seiner 80+ Jahre bei Wind und Wetter mit seinem „Papaki“ (halbautomatisches 125cc-Moped) durch die Gegend, in der er – wenn Fisch grade nicht so üppig ist – Kräuter, Gemüse und Gewürze sammelt oder zur Not auch mal eines seiner Kaninchen für sein legendäres „Kouneli-Stifado“ opfert.



Wassilis und sein Boot.

So auch neulich, als Wassilis mit einer Gemüsekiste voller Grünzeugs bei Haris im Water's Edge Café auftauchte. Ein Blick in besagte Kiste genügte, um uns mal wieder ob all unserer Unwissenheit kapitulieren zu lassen. Grün-gelb war's, dünne Stengel hatte es, allgemein geht es sicher als „Horta“ (Wildgemüse) durch – aber wir wollten es ja genau wissen.

„Et voilà!“ – es war keine Vlita, kein Askolimbri, keine „Horta“, keine Glystrida, sondern.... hmmmmmm.... wie heißt dieses Kraut denn nun und wie bereitet man es zu?

Ein wildes Kraut aus dem Südwesten Kretas.

Wassili wäre nicht Wassili hätte er nicht auch dafür eine wortreiche Erklärung parat, die wir gerne für Euch zusammenfassen wollen: es handelte sich um...

... „Vrouves“ (Βρούβες) – schwarzen Senf!

Da wurden wir natürlich neugierig und kauften Wassilis gleich mal drei Bund des

grünen Krauts ab – selbstverständlich aber nicht, ohne uns über die traditionelle Zubereitung dieses Gewächses zu informieren.

Am Besten wird es, genau wie die grünen, ebenso wilden „Kollegen“ Horta und Vlita (Χόρτα και βλήτα) kurz in Wasser gekocht, idealerweise unter Zugabe von ein bisschen Soda-Pulver, damit das Kraut schön grün bleibt. Eine kleine hausfrauliche Herausforderung dabei ist, die Stengel „al dente“, die Blättchen obendran aber nicht matschig zu kochen – das ist z.B. beim Broccoli genauso. Das Grünzeug wird dann nach dem Kochen auf einem Teller angerichtet und mit etwas grobem Meersalz, ggf. etwas frisch gemahlenem Pfeffer, frischer Zitrone und reichlich Olivenöl heiß oder lauwarm serviert.

Schmeckt leicht nussig, erinnert sogar ein wenig an Broccoli und ist wirklich mal was anderes. Vrouves eignen sich prima als Mezedes, mit Kartoffeln oder frischem Weissbrot auch als vegetarisches/veganes Fastenzeit-Hauptgericht – aber natürlich auch als prima Beilage zu allen möglichen Fleisch- und Fischgerichten. Aber dieses Kraut kann noch viel mehr!

Hier noch ein paar Hintergründe zum „schwarzen Senf“ (*die haben wir dann aber nicht mehr von Wassils, sondern bei Wikipedia und heilkräuter.de erstöbert*): Der Schwarze Senf ist im Mittelmeerraum heimisch und wird seit Menschengedenken kultiviert und als Heil- sowie Nutzpflanze vielseitig verwendet.

Das weite Verbreitungsgebiet des Schwarzen Senfs umfasst weite Gebiete der „Alten Welt“, er ist im östlichen Mittelmeerraum beheimatet. Seit der Römerzeit wird er auch in Mitteleuropa kultiviert und seit dem 16. Jahrhundert ist er in Mitteleuropa als Neophyt bekannt und tritt hier vor allem als Stromtalpflanze auf. Diese verwilderte Nutzpflanze gilt in Mitteleuropa als fester Bestandteil der aktuellen natürlichen beziehungsweise naturnahen Vegetation.

Nach o.g. Zubereitung ist er einfach lecker, er wird aber auch in der Heilkunde angewendet. Der schwarze Senf ist der „scharfe Vertreter“ der Senf-Geschwister. Er wird als Heilmittel häufiger verwendet als der weiße Senf, doch seltener als Bestandteil von Tafelsenf, weil halt einfach zu scharf.

Senf wird am häufigsten als cremiges Senfgewürz zum Schärfen von Speisen verwendet. In dieser Form regt Senf die Verdauung an und hilft, schwere Speisen zu verdauen.

Man kann Senf aber auch äußerlich als Senfpflaster anwenden, um die Haut zu reizen und die Durchblutung zu fördern.

Haupt-Anwendungen und Heilwirkung:

Wird oft bei Verdauungsschwäche und Rheuma angewendet und wirkt anregend, antibakteriell, fungizid, harntreibend, hautreizend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend.

Hilft desweiteren gegen Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutergüsse, Bronchitis, Erkältung, Flechten, Gallenblasenentzündung, Gicht, Halsschmerzen, Heuschnupfen, Hexenschuss, Ischias, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Kreuzschmerzen, Nebenhöhlenentzündung, Nervenentzündung, niedrigen Blutdruck, Nierenkolik, Ödeme, Rückenschmerzen, Schmerzen, Schnupfen und Verstopfung.

Na, wenn das mal kein „Allrounder“ aus der kretischen Natur ist!

Radio Kreta – immer gute (und leckere!) Tipps aus der Botanik.



Aus dem Kochstudio: Getrocknete Tomaten in Olivenöl.

Sommerzeit – Tomatenzeit!

Diese Früchte (denn es sind Früchte bzw. genauer gesagt sogar Beeren!! – kein Gemüse!), die zu den Nachtschattengewächsen gehören und wohl jedem bekannt sind, sind echte Allrounder der mediterranen Küche. Ob im Salat, als Suppe, als Sauce, als Beilage oder in sonstiger Variation eignen sich Tomaten ideal.

Zur Vielfalt der verschiedensten Tomatenarten werden wir uns hier nicht äussern, da dies den Rahmen eines normalen „Rezept“-Artikels eindeutig sprengen würde – es sei nur soviel gesagt: es gibt sie in fast allen Farben, Groessen und Formen, sie sind alle sehr Vitamin-C- und kaliumhaltig, liefern eine Menge der begehrten Antioxidantien und sind noch dazu in so ziemlich jeder Darreichungsform einfach saulecker!

Na gut, eine Ausnahme machen wir und widmen uns kurz den „grünen“, soll heissen, den unreifen Tomaten, denn von denen bekamen wir unlängst eine ganze Kiste aus Kountoura voll geschenkt. Ignorant wie man als unbedarfter Mitteleuropäer so ist, haben wir die allergrünsten auf der gut besonnten Küchenfensterbank plaziert und auf spontane Reife gewartet. Leider vergeblich....



Paleochora.

Unsere Tomaten kommen aus Kountouras bei Paleochora.

Nachtschattengewächse

Dafür sind die restlichen Tomaten, die in der Kiste im Dunkeln ausharren mussten, durchaus fast spontan gereift, was Scheffredakteurs Frauchen dann doch ins Grübeln geraten liess..... Und dann kam der Geistesblitz bzw. das Zauberwort „*Nachtschattengewächs*“ in den Sinn! Verdammt – die Dinger reifen ja im Dunkeln!!!! Nun da wir dieses Problem auch gelöst hatten, war ein anderes in Angriff zu nehmen, nämlich die Frage „*was zum Teufel mache ich mit 10 kg nun reifen Tomaten bevor sie der Überreife bzw. dem Schimmel anheim fallen???*“ Nun, man macht sich durch Nachfrage bei den Tomatenspendern schlau und findet nette Verwendungszwecke für die roten Köstlichkeiten, von denen wir Euch heute einen vorstellen wollen: **getrocknete und in leckeres Olivenöl eingelegte Tomaten mit den verschiedensten „Beigaben“!**

Und wie jedes gute Rezept fangt auch unseres mit „*man nehme*“ an.

In diesem Falle nehme man jede Menge reife Tomaten, wäscht sie gründlich und schneidet die Stielansätze großzügig heraus, bevor man die Früchte dann längs oder quer halbiert. Die Kerne und den „Glibber“ mit einem Löffel ausschaben, dann die ihres bisherigen Inhaltes beraubten Tomatenhälften auf ein Backblech geben, großzügig mit grobem Meersalz bestreuen (das hilft beim Trocknen, da es den Früchten noch zusätzlich Wasser entzieht!), mit einer alten Gardine (gegen alles mögliche Getier, das sich gerne den trocknenden Früchte widmen würde) abdecken und in´s sommerliche Freie stellen.

Idealerweise nicht in die pralle Sonne, denn dann verbrennen die Tomaten sprichwörtlich – lieber in den Schatten stellen, da ist es im August auf Kreta immer noch heiß genug....

Und dann ist Geduld angesagt, denn je nach Größe und Wassergehalt der Früchte kann das schon ein paar Tage dauern, bis sie trocken sind. Und das sind sie dann, wenn sie zwar noch halbwegs weich (also nicht VERtrocknet) sind, aber keine Flüssigkeit mehr abgeben. Und nicht erschrecken oder wundern! Die Tomaten schrumpfen ungefähr auf 15-20% ihres ursprünglichen Volumens zusammen, so dass man sich unwillkürlich fragt, wozu man eigentlich so ein riesiges Backblech hergenommen hat...

Doch der Vorteil liegt auf der Hand, da sich der gesamte Geschmack der „Paradiesapfel“ ins getrocknete Fruchtfleisch zurückgezogen hat und da nun konzentriert auf den genussvollen Verzehr wartet. Ebendiesem schalten wir aber noch einen weiteren Schritt vor – nämlich das Einlegen und konservieren im guten kretischen Olivenöl!

Dazu einige Einmachgläser – idealerweise mit Schraubverschluss heiss ausspülen, abtropfen lassen und dann mit den Tomaten befüllen. Wir geben gerne noch wahlweise oder in Kombination einen Stengel Basilikum, etwas Oregano, eine Knoblauchzehe, eine Chilischote oder auch gerne mal eine kleine Stange Zimt dazu – der Phantasie sind hier wohl keine Grenzen gesetzt.

Das Ganze dann mit Olivenöl randvoll (weil dann luftdicht) auffüllen, mit dem Schraubverschluss verschliessen und möglichst kühl und dunkel lagern. Diese getrockneten Tomaten eignen sich wundervoll als kleines Mitbringsel und Geschenk und natürlich zum eigenen Verzehr pur oder in verschiedenen Salaten – da kommt der geballte Sommer auf den Tisch!

Radio Kreta wünscht Καλή όρεξη – guten Appetit!



Aus dem Kochstudio: Süß-saures Kürbisgemüse

Wie ja neulich schon erwähnt, ist die wunderbare **Herbst-Winter-Kürbis-Zeit** angebrochen.

Und wie versprochen, gibt es hier auch leckere Rezepte dazu, was man mit diesen Riesendingern so alles machen kann. Heute ist leckeres süß-saures Kürbisgemüse an der Reihe – grade selbst zubereitet und sogar vom extrem karnivoren Scheffredakteur für gut befunden.

Wie gehabt erst mal die **Zutaten**:

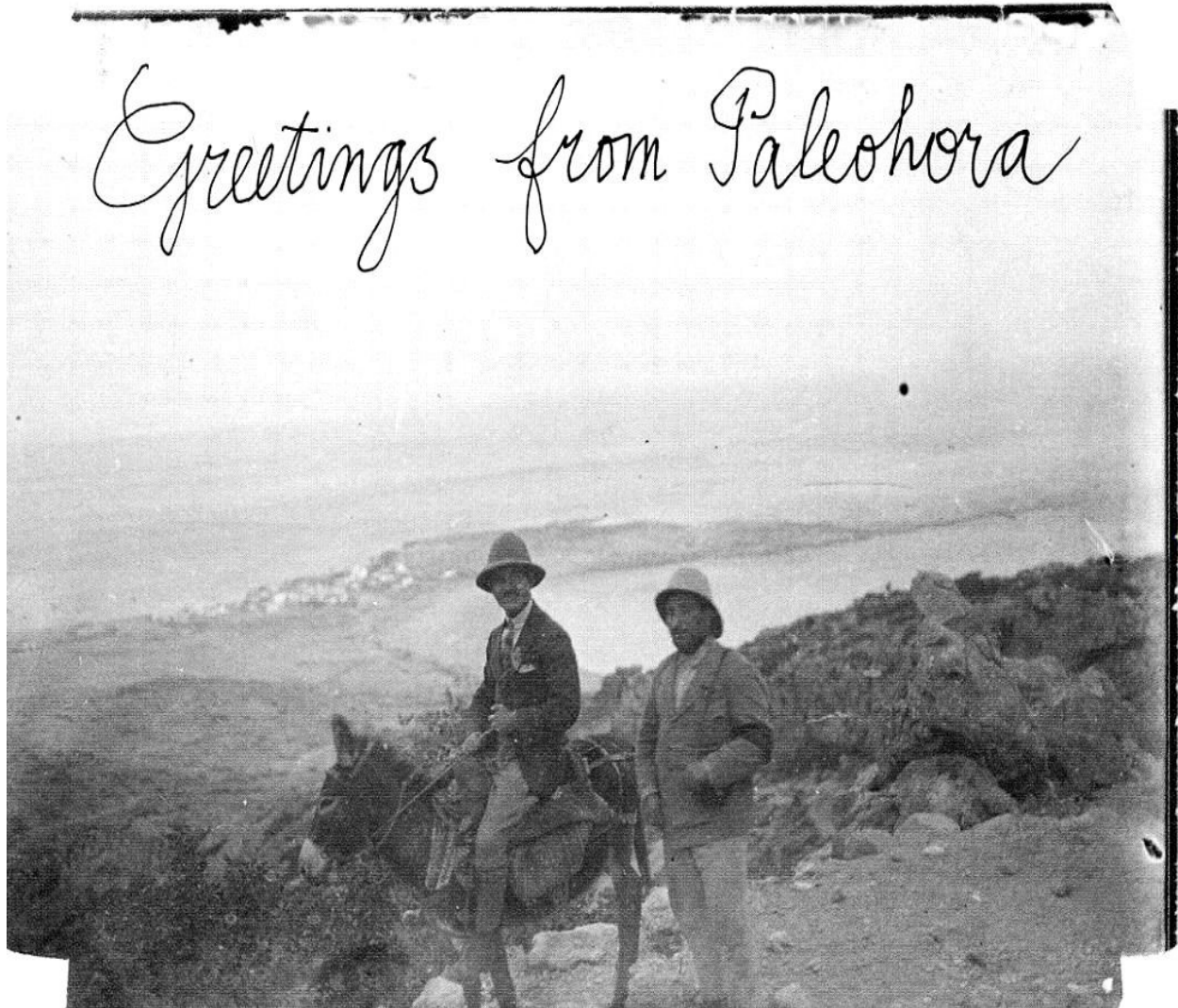
- 1 kg Kürbisfleisch
- 2-3 säuerliche Äpfel
- 1-2 mittelgroße Zwiebeln
- nach Belieben Zucker
- Balsamico-Essig (gerne auch den weissen!)
- 1/2 Bund frische, fein gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gemahlener Koriander
- 1 EL frisch geriebener, getrockneter Ingwer (oder Ingwerpulver)
- Pfeffer und Salz
- Olivenöl

Und schon schreiten wir zur **Zubereitung**:

Die nicht allzu fein gehackten Zwiebeln in ausreichend Olivenöl goldgelb dünsten, dann das Kürbisfleisch dazu geben. Mit Zucker überstreuen und leicht karamellisieren. Mit (weissem) Balsamicoessig ablöschen, dann mit Salz, Pfeffer, Ingwer(pulver) und Koriander würzen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Das alles immer bei mittlerer Hitze schmurgen, immer mal wieder umrühren und wenn der Kürbis gar, aber noch bissfest ist, ist die Chose gewuppt.

Zum Kredenzen das Gemüse dann nochmal mit ein bisschen gehackter Petersilie und ggf. gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Und dann einfach nur noch geniessen! Passt als Beilage zu allen möglichen Fleisch- und Fischarten, aber auch z.B. zu grünen Bandnudeln – oder einfach pur....

Radio Kreta wünscht einen guten Appetit – Καλή όρεξη!!!





Auf Wiedersehen in Paleochora.

