

Sheftalia / Spinatreis / Zitrone

4 Personen

Sheftalia

1 kg gemischtes Faschiertes vom Schwein, Rind, evtl. Lamm
2 Eier
100 g Brösel
1 Zwiebel, dünn geschnitten
Salz
Pfeffer
Minze
Knoblauch
Lamm- oder Kalbsnetz

Die Zwiebel fein würfelig schneiden und mit dem Faschierten in einer Schüssel vermengen. Die Eier, Brösel und die fein gehackte Minze hinzufügen, die Masse kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Netz öffnen, viereckig schneiden, rund 150 g Faschiertes auf das Netz legen und einrollen.

In der Pfanne braun braten, anschließend im Rohr bei 160 Grad rund 15 Minuten garen.

Den Reis in Salzwasser kochen. Abseihen. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch in Butter sautieren, den frischen Spinat und den Reis hinzufügen. Dill unterheben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Spinatreis

200 g Reis
800 g frischer Spinat, in Streifen geschnitten
3 EL Butter
1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
Salz
Pfeffer
Muskat, gemahlen
Saft einer Zitrone
2 EL Dill, geschnitten

Sheftalia ist eine zypriotische Spezialität, Wir empfehlen dazu unbedingt griechisches Joghurt oder Tsatsiki. Sie können auch anstatt des Spinatreises als Beilage das Gericht in Pitabrot wickeln.

Tipp: Den weißen Reis kann man gut durch Wildreis ersetzen, der gibt dem Gericht eine nussige Note. Dazu empfehlen wir ein Glas Xinomavro.





Branzinofilet / Kichererbsen-Bulgur / Grüner Spargel / Tomaten-Petersilien-Salsa

4 Personen

8 Branzinofilets, entgrätet

Salz

Thymian

2 EL Öl

Filets salzen und auf der Hautseite in der Pfanne in Öl knusprig braten. Wenn die Haut knusprig ist, Butter, Thymian dazugeben und den Fisch wenden.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen.

Kichererbsen-Bulgur

200 g Kichererbsen, gekocht

200 g Bulgur, gekocht

40 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

20 g Tahinipaste

8 g Cumin (Kreuzkümmel)

Salz

Pfeffer

Zucker

Saft einer Zitrone

Alle Zutaten für die Kichererbsenpaste im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten und abschmecken. Anschließend mit gekochtem Bulgur vermengen.

Grünen Spargel schälen und in Essigwasser bissfest blanchieren.

Alle Zutaten für die Tomaten-Petersilien-Salsa kurz in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten, würzen und servieren.

240 g grüne Mini-Spargel

Tomaten-Petersilien-Salsa

40 g Karotten, gewürfelt

40 g Cherrytomaten, halbiert

10 g Basilikum

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zucker

Tipp: Ein paar ganze Kichererbsen in 180 Grad heißem Fett frittieren, würzen und als knusprige Garnitur verwenden.

Nougatsoufflé

Griechische Joghurt-Espuma

10 Stück

Nougatsoufflé

250 g Butter
250 g dunkle Schokolade
5 Eigelb
5 ganze Eier
50 g Zucker
150 g Mehl, glatt
50 g Nougat

Die Butter und die dunkle Schokolade gemeinsam über Dampf im Wasserbad schmelzen. Währenddessen die Eigelbe und die ganzen Eier gemeinsam mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Schokoladenmasse anschließend mit der Eimasse und dem gesiebten Mehl vorsichtig vermengen. Die Masse 1 Stunde lang kalt stellen. Kaffeetassen oder Metallbecher ausbuttern. Die Formen bis zur Hälfte mit der Masse füllen. Dann ein Stück vom Nougat in die Mitte geben und die Form weiterbefüllen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen für 8 bis 10 Minuten backen.

Joghurt-Espuma

1 Blatt Gelatine
100 ml Milch
50 g Zucker
Prise Tonkabohnen, gemahlen
100 ml Obers
1 Gelatine
200 g griechisches Joghurt

Das Obers aufkochen. Die eingeweichte Gelatine dazugeben und verrühren, bis sie sich auflöst. Die Gelatine darf nicht mehr kochen, weil sie dann die Gelierkraft verliert. Die Milch mit dem Joghurt, dem Zucker und der Tonkabohne verrühren, zur heißen Obersmasse geben, mischen und durch ein feines Sieb geben, dann in eine isi-Flasche geben. Mit 2 Patronen befüllen und für 2 Stunden kalt stellen.

Mit frischen Beeren servieren.

