



KOCHABEND
30. September 2009
Tisch 1

Griechischer Salat mit Feta aus dem Offen

Huftspiessli mit Sardellen Tzatziki
Buntes gefülltes Gemüse

Griechischer Joghurtkuchen



Tisch 1

Griechischer Salat

Zutaten:

Für 6 Personen

4 grosse Tomaten
1 Zwiebel
1 Salatgurke , geschält
2 grüne Paprikaschoten
24 Pilze, geviertelt
24 schwarze Oliven
130 g Feta Käse
125 Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Oreganoblätter
2 feingehackte Knoblauchzehen
1 TL Salz
½ Pfefferkörner

Zubereitung:

- ◆ Das Gemüse in grosse Würfel schneiden und zusammen mit Oliven und Feta Käse in eine grosse Rührschüssel geben
- ◆ Öl, Zitronensaft, Essig, Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale gut vermengen
- ◆ Mischung über den Salat giessen und 30 Minuten marinieren lassen
- ◆ Servieren

Feta aus dem Ofen

Zutaten:

Für 2-3 Personen (Vorspeise)

1 Stück Feta Käse (200g)
1 grosse oder 2 kleinere Tomaten
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Olivenöl
½ Teelöffel Tomatenmark
Pfeffer
Oregano,
Kräuter der Provence

Zubereitung:

- ◆ Den Feta in sehr kleine Stücke schneiden, am besten etwas zerbröseln
- ◆ Die Tomaten in sehr kleine Stücke schneiden
- ◆ Den Knoblauch schälen und hacken oder durchpressen
- ◆ Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut durchmischen und würzen
- ◆ je nach Portionen 2-3 Stück Alufolie abreißen. Die Mischung in der Mitte der Folie häufen und die Folie anschliessend gut verschliessen (Päckchen formen)
- ◆ Das Ganze bei ca. 220 C im Ofen etwa 10-15 Minuten backen.
- ◆ Die Päckchen auf dem Salat legen, die Folie oben leicht öffnen und mit frischem Weissbrot oder Ciabata servieren.
- ◆ Die Vorspeise kann man auch auf dem Grill gut machen.

Hüftspiessli mit Sardellen-Tzatziki

Zutaten:

Zubereitung:

Sardellen-Tzatziki

150g griechisches
Joghurt nature
2 Esslöffel Olivenöl
½ Gurke, grob gerieben
1 Döschen Sardellenfilets
(ca. 50g), kalt ab gespült,
trocken getupft, fein gehackt
½ Teelöffel Salz
wenig Pfeffer
Alle Zutaten verrühren.

- ◆ Fleisch an die Spiesschen stecken.
- ◆ Öl mit dem Pfeffer verrühren, Fleisch damit bestreichen.

Grillieren

- ◆ Spiessli in einer Grillpfanne rundum ca. 4 Min. grillieren, salzen.

Spiessli

600g Rindshuft, in ca. 2cm
grossen Würfeln
8 Holzspiesschen
2 Esslöffel Öl zum Braten
wenig Pfeffer

¾ Teelöffel Salz

Buntes gefülltes Gemüse

Zutaten:

150 g Langkorn-Reis
Salz
6 kleine Tomaten
1 schlanke Aubergine
1 dicker Zucchini
1 kleine Möhre
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 EL fein geschnittener Dill
1 TL Zimtpulver
Pfeffer
Zucker
300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- ◆ Den Reis salzen, mit kochendem Wasser übergießen und etwa 30 Min. quellen lassen, ab und zu umrühren. Die Tomaten waschen. Von 4 Stück einen Deckel abschneiden, aushöhlen (Inneres beiseite stellen), innen salzen und abtropfen lassen
- ◆ Die Aubergine waschen. In 5 cm lange Stücke schneiden und einen ½ cm dicken „Deckel“ so einschneiden, dass er hält. Mit einem Kugelausstecher aushöhlen. 5 Min. in kochendem Salzwasser garen, herausheben und gut abtropfen lassen. Im Wasser gleich die restlichen Tomaten kurz überbrühen, herausheben und häuten.
- ◆ Den Zucchini waschen. Ein Stück (etwa 4 cm) für die Füllung zur Seite legen. Den Rest in 5 cm. lange Stücke schneiden und ebenfalls aushöhlen.
- ◆ Möhre und Knoblauch schälen, in winzig kleine Würfel schneiden, ebenso das beiseite gelegte Zucchinistück. 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüswürfelchen darin bei mässiger Hitze 5 Min. weich dünsten, aber nicht bräunen
- ◆ Die gehäuteten Tomaten und das Innere der ausgehöhlten Tomaten durch ein Sieb streichen oder pürieren und mit dem Tomatenmark verrühren.
- ◆ Den Reis abtropfen lassen, mit Gemüswürfeln und Dill verrühren, kräftig mit Zimt, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Locker in die Gemüse füllen, mit je 2 EL Tomatenpüree übergießen. Die Gemüsebrühe mit dem restlichen Tomatenpüree verrühren, salzen und pfeffern.
- ◆ Das restliche Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, die gefüllten Gemüse hineinssetzen, kurz andünsten, Tomatenbrühe angießen. Aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Min. garen, bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen.
- ◆ Die Tomatensauce eventuell abschmecken, das Gemüse warm oder lauwarm servieren.

Griechischer Joghurtkuchen

Zutaten:

1 ½ Tassen Zucker
4 Eier
½ Tassen Öl
2 Tassen Naturjoghurt
2 Tassen Mehl
1 Päckli Backpulver

Zubereitung:

- ◆ Die Zutaten in dieser Reihenfolge untereinandermischen.
- ◆ Danach während 35 Minuten bei 180 Grad backen.
- ◆ Das Grundrezept kann durch weitere Zutaten verfeinert werden. Zum Beispiel mit Mandeln und Zitronensaft oder Schokolade- und Kokosraspeln.