

Elissavet Patrikiou



GRIECHENLAND VEGETARISCH

**Eine Reise zu den Rezepten
und Geschichten meiner Heimat**

G|U



*Mit diesem Symbol sind
vegane Gerichte gekennzeichnet.*



INHALT

VORWORT	9
MARIA	
Okraschoten mit Tomaten	13
Aubergineneintopf	17
Zucchini-Pommes mit Joghurt-Dip	19
Artischocken mit Tomaten	20
Grüne Bohnen	25
Gefüllte Tomaten	27
Gefüllte Weinblätter mit Tomaten	29
Marias Omelett mit Salat	30
DIMITRA	
Gebackene Teigtäschchen mit Wildkräutern	39
Croissants mit Joghurt	40
Wildkräutersalat mit Gemüse	45
Weizenschrotsuppe	46
AMALIA	
Saubohnen-Dill-Eintopf	55
Gemüseküchlein	58
KATHARINA	
Nudeln auf kretische Art	63
ELLI	
Linsensuppe	71
Auflauf mit Zucchini und Kartoffeln	72
ZIZA	
Riesenbohnen à la Ziza	83
Rote-Bete-Salat mit Quinoa	84
Rote-Bete-Hummus	87
Tomaten-Basilikum-Hummus	88
Süßkartoffel-Hummus	89
Brot à la Ziza	91
Homemade Cracker	94
Kichererbsenbällchen mit Roter Bete	97





Tahinsauce 🍴	99
Linsnbällchen mit Pilzen 🍴	101
Veganes Tatar mit Avocado 🍴	104
Pilzpfanne mit Reis 🍴	107
Veganer Käsekuchen mit Waldbeeren 🍴	109
Birnenkuchen 🍴	111
Brownies mit Schokosirup 🍴	112
Gemüse-Burger Greek Style	117
Nudeln mit Anthotyro	118

ANNA

Gefüllte Zucchini Blüten 🍴	125
Moussaka mit Nüssen	126
Zitronige Gemüsesuppe	129
Ofengemüse mit Kartoffeln	130
Griechisches Weihnachtsgebäck 🍴	132

SABIA

Grießkuchen	139
Süßer Kürbis	141
Pita nach Sfakia-Art	143
Reiskuchen mit Nüssen	147
Milchreis mit Mastix und Vanillecreme	149
Kretischer Käse	156

ANASTASIA

Zitronencremekuchen	161
Käseküchlein mit Zimt	163
Orangenkuchen	164

OLYMPIA & ANASTASIA

Nuss-Honig-Kuchen mit Joghurt	169
Blätterteigrollen mit Vanillecreme	170

VIVI

Gemüse-Allerlei 🍴	177
Bohnensalat mit Tomaten 🍴	179
Platterbsenpüree mit Gemüse 🍴	183
Joghurt-Dip nach Vivis Art	184

ELEFTERIA

- Krapfen mit Honig 191
Bohnensalat 192

KOULA

- Teigtäschchen mit Myzithra 201
Zucchiniküchlein 206
Auberginenmus 211
Gefüllte Weinblätter mit Rosinen 213
Halvas mit Grieß 217

PANAGIOTA & LATIFA

- Pita-Taler mit Johannisbrotsirup 223
Mousse mit Johannisbrotsirup 224

VICKY

- Schwarzaugenbohnen-Salat mit Dill 231
Schwarzaugenbohnen-Eintopf 233
Schwarzaugenbohnen-Eintopf mit Reis 234

EMORFILI

- Aubergineneintopf mit Bulgur 239
Platterbsen mit Kichererbsen aus dem Ofen 241
Kuchen mit Honig 243
Bauernbrot 244
Salat mit Myzithra und Traubensirup-Dressing 249
Kartoffelsalat mit Zitrone 250

MAGDA & THEANO

- Dako mit Johannisbrotsirup-Dressing 261
Traubenmost-Pudding 263

MONICA

- Möhrensalat mit Avocado und Orangendressing 271
Dicke Bohnen mit Feta 273
Dako mit Avocado 274
Artischocken mit Erbsengemüse 276

- DANK 281
REZEPTÜBERSICHT 282
REGISTER 284
IMPRESSUM 288





ELISSAVET

*»Ich liebe Menschen und
ich liebe gutes Essen!«*

Dieses Buch war schon lange ein Wunsch und auch ein großes Anliegen von mir. Ich möchte Euch gerne die gesunde Gemüseküche meiner anderen Heimat Griechenland zeigen. Das traditionelle, »echte« griechische Essen ist weit weg vom Klischee der fleischlastigen Gerichte. Man kocht mit wenigen, guten und frischen Zutaten, und vor allem mit dem, was gerade Saison hat. Von klein auf wurde mir diese griechische Veggie-Küche vorgelebt und auch beigebracht – von zwei starken Frauen, die mich auch kulinarisch sehr geprägt haben: meine Mutter Anastasia und meine Großmutter Sofia. Der Geschmack und die Aromen ihrer Gerichte bleiben für mich immer ein Stück Zuhause, wo auch immer ich bin.

Die vegetarische und oft sogar vegane Gemüseküche hat eine lange Geschichte in Griechenland. Sie geht zurück auf Zeiten, als die Menschen nicht viel hatten. Zudem fasten orthodoxe Griechen insgesamt mehrere Monate im Jahr, das heißt, in der Zeit kommen nur vegetarische oder sogar nur vegane Speisen auf den Tisch. Fasten ist in Griechenland kein Trendthema, es gehört zur Kultur. Eine Wiege der fleischlosen Küche ist Kreta, die größte Insel Griechenlands. Mit Hunderten verschiedener Wildkräuter und Wildgemüsen, von Artischocken über Blattgemüse und Pilzen bis hin zu Johannisbrotbäumen, ist das Angebot in der Natur Griechenlands üppig und vielfältig. Gekocht und sogar gebacken wird ausschließlich mit Olivenöl. Man kauft auf Märkten ein, auf denen lokale Kleinbauern ihre Waren anbieten, oder man baut sein Gemüse selbst an.

Ich habe mich aber nicht nur wegen dem guten und gesunden Essen auf diese Reise begeben. Hinter jedem Gericht stehen immer ein Mensch und eine Geschichte. In diesem Buch kochen nur Frauen, starke Frauen aus verschiedenen Generationen und alle mit viel gelebtem Leben. Sie haben mir nicht nur die Tür zu ihren Küchen, sondern auch ihre Herzen geöffnet. Wir haben zusammen gekocht und gegessen, manche Begegnungen waren länger, andere nur für einen intensiven Moment. Aber eines hatten alle gemeinsam: Sie haben mich berührt. Und ich habe viel von den Menschen gelernt, von der sehr traditionellen, griechischen Esskultur, die fast schon in Vergessenheit geraten ist, aber auch von ganz neuen Wegen. Und genau das möchte ich hier gerne teilen, mit all den Bildern, Geschichten und Rezepten.

Dieses Buch soll dazu anregen, viel öfter und mehr mit Gemüse zu kochen. Wie weit man das für sich selbst leben möchte, entscheidet jeder selbst. Denn auch beim Essen gilt: Eleftheria (Freiheit). Sie gehört wie die Filoxenia (Gastfreundschaft) zu den wichtigsten Dingen im Leben der Griechen.

Ich wünsche Euch eine schöne Geschmacksreise und viele gute Momente mit Familie und Freunden, gemeinsam an einem Tisch. Kali orexi! (Guten Appetit!)

Eure  Elissavet



ZUCCHINI-POMMES MIT JOGHURT-DIP

Kolokithi tiganito me jaourti

Gesunde Pommes? Klar, wenn sie aus Zucchini bestehen und in Olivenöl gebacken wurden. Sie gehören zu Marias Lieblingsgerichten, vor allem, wenn es schnell gehen muss. Mit diesen Pommes hatte sie einst ihren Kindern Gemüse schmackhaft gemacht.

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min.

FÜR DEN DIP:

3 Stängel Minze

300 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

2 EL Olivenöl

Salz

FÜR DIE ZUCCHINI:

150 g Mehl

400 g Zucchini

Olivenöl zum Ausbacken

Salz

Für den Dip die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Den Joghurt mit Olivenöl und der gehackten Minze verrühren, salzen und in den Kühlschrank stellen.

Für die Zucchini das Mehl in eine große Schüssel geben. Die Zucchini putzen, waschen, längs in Stifte schneiden und diese quer halbieren, sodass sie etwa die Größe von Pommes haben. Die Zucchinistifte im Mehl wälzen, bis sie gleichmäßig damit bedeckt sind.

In einer Pfanne ca. 3 cm hoch Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin portionsweise rundherum in ca. 5 Min. goldgelb braten. Dann herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Dip mit der restlichen Minze garnieren und mit den Zucchini-Pommes servieren.



VEGANER KÄSEKUCHEN MIT WALDBEEREN

Vegan cheesecake me fruta tu dasus

Dieser fruchtige Käsekuchen überzeugt auch Nichtveganer. Er wird nicht gebacken, sondern geist, und ist deshalb ideal für den TK-Vorrat. Toll, wenn man immer ein paar Stücke vom weltbesten Käsekuchen daheim hat.

Für 12 Stücke
Zubereitung: 25 Min.
Quellen: 4 Std.
Tiefkühlen: 5 Std.

FÜR DEN BODEN:
280 g Mandeln
230 g Medjool-Datteln

FÜR DIE CREME:
450 g Cashewkerne
½ Vanilleschote
4 EL Zitronensaft
2 EL Kokoscreme
100 g Ahornsirup
200 g TK-Beeren (Heidelbeeren,
Brombeeren, Himbeeren)

FÜR DIE GARNITUR:
100 g Heidelbeeren
2 EL Rote-Bete-Pulver
(Bioladen oder online)

AUSSERDEM:
Springform (24 cm Ø)

Nach Belieben kann man nur eine bestimmte Beerensorte oder auch einen Beeren-Mix verwenden.

Für den Boden die Mandeln in einer Schüssel mit Wasser bedeckt ca. 4 Std. quellen lassen. Für die Creme die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedeckt ebenfalls ca. 4 Std. quellen lassen.

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Die Datteln entsteinen, in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen.

Mandeln und Cashewkerne jeweils in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Datteln ebenfalls abtropfen lassen.

Mandeln und Datteln im Küchenmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einer klebrigen Masse mixen. Die Masse als Boden in der Form verteilen und andrücken.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus-schaben. Cashewkerne, Vanillemark, Zitronensaft, Kokoscreme, Ahornsirup und Beeren in der Küchenmaschine oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Creme auf dem Kuchenboden glatt streichen. Den Kuchen im Tiefkühlfach in ca. 5 Std. fest werden lassen.

Den Kuchen bei Zimmertemperatur in ca. 30 Min. auftauen lassen. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Den Kuchen mit den Beeren garnieren und mit Rote-Bete-Pulver bestreuen.

SUNSET

FAMILY TAVERNA

Tavern
Sun-Set.

PANORAMIC
VIEW



ANNA

Kommt man die Treppen vom Meer hoch, empfängt einen Annas warmes Lächeln – wie sie da oben steht, vor dem unendlich blauen Himmel –, und es ist klar: Wenn es einen Engel von Matala gibt, dann steht er gerade hier vor mir.

Das ist wohl die treffendste Beschreibung für Anna: eine stolze Frau, die leuchtet, von innen wie von außen. Man fühlt sofort ihre Verbundenheit mit diesem Ort, die Terrasse ist ihr Wohnzimmer. So viele Details sind mit Annas Geschichten verbunden. »Nichts könnte mich dazu bringen, hier wegzugehen«, sagt sie. Bei dem Wort Ruhestand verändert sich ihr Gesichtsausdruck schlagartig. »So lange ich die steilen Treppen alleine hochkomme, werde ich arbeiten. Ich kann doch meine Gäste nicht im Stich lassen! Manche kommen schon seit Jahrzehnten zu mir. Nein, das ist völlig unmöglich!«

Es war ein langer Weg bis hierher, zu ihrer eigenen Taverne. Damals war es die einzige Möglichkeit, eigenes Geld zu verdienen. Anna wollte ihren Kindern eine Perspektive bieten, ihnen alle Chancen für ein leichteres Leben ermöglichen. Früher waren die Menschen in Matala sehr arm, sie lebten vom Fischen. Aber wie Anna sagt: »Unser Tisch war immer gut gedeckt, mit all dem, was uns diese Insel tagtäglich schenkt. Die Rezepte für die Gerichte hatte ich von meiner Mutter und Großmutter.«

Mittlerweile hat ihre Tochter das Restaurant übernommen, aber Mama Anna führt immer noch das Zepter. Und das ist auch gut so. Ohne Anna wäre dieser Platz nicht derselbe. Er ist nicht einfach nur ein schöner Flecken Erde mit Blick aufs weite Meer. Hier zu sein ist Balsam für die Seele.

»Diese Taverne und das Meer – hier in dieser Bucht. Schau dir mal diesen Ausblick an – das ist mein Leben! Ich erinnere mich noch genau an meine Kindheit, wir sind von hier aus direkt ins Meer gesprungen. Ich habe das geliebt! Und tue es immer noch.«

OFENGEMÜSE MIT KARTOFFELN

Lachanika sto fourno me patates

Dieses Gericht ist typisch für die einfache, gesunde griechische Küche. Alles, was man an Gemüse vorrätig hat, kommt mit Gewürzen in den Ofen und schmort in Ruhe vor sich hin. Dazu serviert man etwas Käse und Oliven.

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Backen: 40 Min.

300 g grüne Bohnen
6 vorwiegend festkochende

Kartoffeln
3 Tomaten
2 Möhren
2 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 Stängel glatte Petersilie
8 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
1 TL edelsüßes Paprikapulver
50 ml Weißwein
½ TL getrockneter Oregano
Salz • Pfeffer

Die Bohnen putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Die Tomaten kreuzweise einritzen und kurz in heißes Wasser tauchen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zucchini putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin kurz andünsten. Knoblauch, Tomatenmark, Paprikamark und Paprikapulver kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen. Bohnen, Kartoffeln, Tomaten, Möhren, Zucchini, Petersilie und Oregano untermischen und 400 ml Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse zum Kochen bringen und 2–3 Min. köcheln lassen.

Das Gemüse in eine hohe ofenfeste Form geben und im Backofen (Mitte) unter gelegentlichem Rühren in ca. 40 Min. weich garen. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.





EMORFILI

»Ich stelle mir täglich die Frage, was ist wirklich wichtig – vor allem auch für die Seele?«

Ihr habt mit eurem kleinen Hof und eurer Taverne Ntounias einen außergewöhnlichen Ort geschaffen.

Was bedeutet das für dich?

Ich bin in einem kleinen Dorf in Armenien aufgewachsen, mit griechischen Wurzeln. Mein Name, Emorfili, ist griechisch und bedeutet »schöner Kuss«. (lächelt) Es war keine einfache Zeit, wir haben in mehr als bescheidenen Verhältnissen gelebt. Ich habe immer davon geträumt, mitten in der Natur zu leben und meinen Lebensunterhalt eigenständig zu verdienen. Und all das habe ich hier. Ich habe ein Zuhause, meine eigene Familie. Ich bin angekommen.

Warum gerade hier in Drakona, mitten im Nichts?

Mein Mann Stelios hat von seinen Großeltern hier oben in den Bergen ein großes Stück Land geerbt. Um hierherzukommen, muss man eine lange, endlose Serpentinstraße hochfahren. Wir beide lieben die Natur, gutes Essen und Tiere. So entstand die Idee von einem Bauernhof und dazu wollten wir noch gutes Essen anbieten.

Ihr kocht komplett ohne Strom, ausschließlich auf offenem Holzfeuer. Wie kam es dazu?

Uns beiden war klar, dass das eine große Herausforderung und tagtäglich viel von uns fordern wird. Unser Wunsch war es, die Speisen nach alter Tradition zuzubereiten. Dadurch bekommen sie eine ganz eigene Note, ein

besonderes, rauchiges Aroma. Übrigens kommt nur das, was gerade Saison hat, in die Tontöpfe. Es geht uns aber nicht nur um die Art des Kochens. Unsere Taverne ist ein ganzheitliches Konzept, von Anbau und Viehzucht bis hin zur Zubereitung – alles so pur und ursprünglich wie nur möglich. Wir arbeiten vorwiegend mit Reservierungen, damit möglichst nichts weggeworfen werden muss.

Das Team bei euch besteht aus Menschen mit unterschiedlichsten Charakteren, aus mehreren Generationen.

Ja, das ist uns wichtig. Und auch die ganze Familie hilft mit, wie meine Schwiegermutter Popi, die fast täglich kommt. Von ihr stammen viele unserer traditionellen Rezepte. Jeder hat seinen Anteil am Erfolg des Ganzen. Es gibt nur eine wichtige Voraussetzung: Man muss diese Art zu arbeiten wirklich lieben. Wir alle sind abwechselnd Gärtner, Bauern und Köche – immer das, was gerade gebraucht wird.

Was ist das Schönste, das ein Gast über euch gesagt hat?

Viele sagen: »Man fühlt sich hier, als ob man zu einer Familienfeier eingeladen ist.« Und tatsächlich: Irgendwann sitzen Menschen aus aller Welt, die sich vorher noch nie begegnet sind, zusammen am Tisch. Das sind die Momente, die uns sehr glücklich machen.

DAKO MIT AVOCADO

Dako me avokanto

Gegensätze ziehen sich an: Krosses Paximadi, fruchtige Tomaten und cremige Avocado vereinen sich zu einem kulinarischen Hochgenuss. Diese Dako sind ein feiner Snack oder eine verführerische Vorspeise, am besten serviert man sie mit einem eiskalten Raki oder Ouzo.

Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.

5 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 Stängel glatte Petersilie
8 EL Olivenöl
Salz • Pfeffer
½ Zitrone
2 Avocados
**600 g Paximadi (kret. Zwieback-
Brot; ersatzweise knusprig
geröstete Brotscheiben)**
12 schwarze Oliven (z. B. Kalamata)

Als Ersatz für Paximadi kann man Brot in dicke Scheiben schneiden und im Backofen bei 100° sehr kross rösten. Anschließend abkühlen lassen und gleich verwenden oder in einer luftdicht verschlossenen Box aufbewahren.

Die Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, 1 Zehe fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. 2 EL Petersilie mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und Olivenöl in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch auslösen, in 1 cm dicke Spalten schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Paximadi mit etwas kaltem Wasser beträufeln und mit der restlichen Knoblauchzehe einreiben.

Die Hälfte der Tomatenmischung auf die Paximadi verteilen. Die Avocados darauflegen und die restliche Tomatenmischung daraufgeben. Mit den Oliven belegen und mit der übrigen Petersilie (3 EL) bestreuen. Sofort servieren.





GRIECHISCH KOCHEN MIT HERZ

Ich bin von Kindheit an mit dem Geschmack der griechischen Küche aufgewachsen – einer Küche voller veganer und vegetarischer Köstlichkeiten aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Kräutern. Dieses Buch ist eine kulinarische Reise durch meine Heimat. Und hinter jedem guten Essen steht auch immer ein Mensch mit seiner Geschichte. Ich habe Frauen getroffen, die mir nicht nur die Tür, sondern auch ihr Herz geöffnet haben.

Wir haben gemeinsam Gemüse geerntet, gekocht und gegessen. Entstanden ist eine Sammlung der besten Geheimrezepte von starken Frauen auf Kreta: Zucchini-Pommes, Tomaten-Hummus, Gemüseküchlein oder Krapfen mit Honig machen Lust auf die griechische Sonne, einen Tisch unter einem Olivenbaum und eine schöne Zeit mit guten Freunden.

Kali orexi!



WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7982-1



9 783833 879821

www.gu.de