



Simarika me jaoirti **Nudeln mit Joghurtsauce**

Für 6 Personen

800 g Nudeln (am besten griechische Bandnudeln)

500 g griechischer Joghurt (10% Fett)

Salz

2 Zwiebeln

5 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer

200 g Kirschtomaten

Zubereitungszeit: 30 Minuten




Den Joghurt etwas salzen und cremig rühren.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen und mit den Zwiebeln und dem Joghurt gut vermischen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Die Nudeln mit der Joghurtsauce auf einer großen Platte oder auf Tellern anrichten und mit den halbierten Kirschtomaten garnieren.

 Dieses einfache Essen ist typisch für die griechische Bauernküche, denn Olivenöl, Getreide und Joghurt gehören zu den Grundnahrungsmitteln, die es fast immer gab und gibt. In gut sortierten griechischen Läden gibt es verschiedene Sorten getrocknete griechische Bandnudeln, meist sind sie aus Weizenmehl gemacht. Man kann aber auch gut andere Nudeln verwenden.



Sáltsa apo kokkinés piperiés **Rotes Parikamus**

Für 3 Gläser (je 1/2 Liter)

2 kg rote Spitzpaprika

2 TL Salz

7 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Minuten. Trockenzeit: 5 Stunden



Die Paprikaschoten waschen, Samen und Scheidewänden entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Mit dem Salz und dem Olivenöl im Mixer zu einer cremigen Paste verarbeiten.

Man kann das Mus jetzt schon in heiß ausgewaschene Einmachgläser füllen. Vor dem Schließen noch mit etwas Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Sehr viel geschmacksintensiver wird das Mus aber, wenn man es nach dem Mixen in eine Form gibt und mindestens 5 Stunden abgedeckt in der warmen Sonne stehen lässt. Dabei immer wieder gut durchrühren, damit das Mus nicht eintrocknet. Diese Variante lässt sich nur in Sommermonaten mit mindestens 25 °C Außentemperatur machen.

Das sonnengetrocknete Paprikamus hält – auch im geöffneten Glas – mindestens 5 Monate im Kühlschrank. Wichtig ist, dass immer eine kleine Ölschicht auf der Oberfläche ist. Das Paprikamus kann man auf geröstetes Brot streichen oder zum Würzen verwenden. Es passt besonders gut zu allen Gerichten, in denen Tomaten enthalten sind.


Kolokithokeftédes

Zucchiniküchlein

Für 6 Personen

1 kg Zucchini
3 kleine Lauchzwiebeln
Salz
1 Knoblauchzehe, geschält, Keim entfernt, fein gehackt
3 Eier
1 geriebener Zwieback
1 EL frisch gehackte Minze
frisch gemahlener Pfeffer
4–5 EL Mehl
Olivenöl zum Braten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

 Die Lauchzwiebeln waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und putzen, grob raspeln, salzen und einige Minuten stehen lassen. Danach mit den Händen gut ausdrücken und in einer Schüssel mit den Lauchzwiebeln, dem Knoblauch, den Eiern, dem Zwieback und der Minze vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nur so viel Mehl unterrühren, bis der Teig so fest ist, dass man ihn mithilfe eines Esslöffels in die Pfanne geben kann. Teig portionsweise in die Pfanne geben und die Küchlein im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.



Wer möchte, kann dieses Gericht mit Joghurt und Brot servieren. Wer es etwas pikant mag, mischt 1 gestrichenen Teelöffel scharfes Paprikapulver unter den Teig.

