



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.