



GETRÄNKTES, SÜSSES GEBÄCK

Griechische Süßspeisen sind meist mit viel Zuckersirup getränkt und schmecken süß bis extrem süß. Oft enthalten sie zusätzlich Honig, Nüsse und Sesamsamen. Ein paar Bissen genügen, weshalb sie auch dementsprechend klein portioniert sind.



HONIG-JOGHURT MIT NÜSSEN

Für 4 Personen

- 3 Becher Joghurt nature nach griechischer Art (Yogos)
- 3 EL Blütenhonig

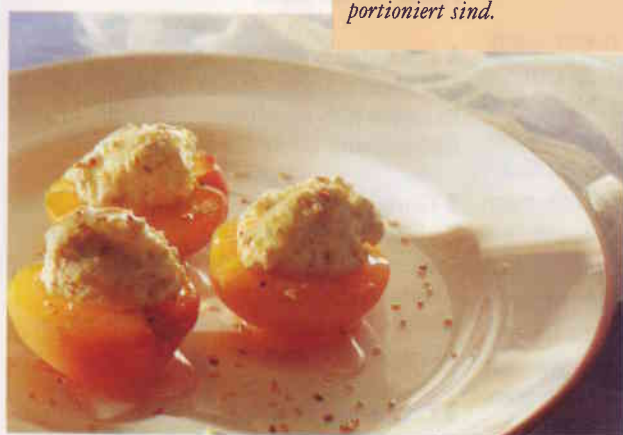
NÜSSE:

- 40 g Zucker
- 100 g gemischte Nüsse und Samen z.B. Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Pinienkerne und Sesamsamen
- 1 Nektarine

1 Joghurt mit Honig verrühren und in Schalen füllen. Kalt stellen.

2 Den Zucker in einer Chromstahlpfanne ohne zu rühren hellbraun karamellisieren. Die Nuss-Samenmischung beigegeben, mit einem Holzstäbchen kurz mischen, auf ein Backpapier geben und gut verteilen, auskühlen lassen. Mit den Händen oder mit dem Messer grob zerteilen.

3 Die Nektarine in Scheibchen schneiden, Joghurt damit garnieren und mit den Nüssen bestreuen.



APRIKOSEN MIT SESAM-ZIGER

Für 4 Personen

- 6 grosse Aprikosen ca. 300 g
- 1 dl Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g Zucker

FÜLLUNG:

- 150 g Ziger oder Ricotta
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 unbehandelte Orange
- 3 EL Sesamsamen
- 1 TL Sesamöl

1 Die Aprikosen halbieren und entsteinen. Wasser, Zitronensaft und Zucker in einer weiten Pfanne aufkochen. Aprikosenhälften knapp weich garen. Herausnehmen und auf Tellern anrichten. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen.

2 Für die Füllung Ziger oder Ricotta mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Schale von je einer halben Zitrone und Orange dazureiben. Sesamsamen leicht anrösten. Zusammen mit dem Sesamöl beifügen. Alles sorgfältig mischen. Die Füllung in die Aprikosenhälften verteilen. Sirup darüber träufeln.

Raffiniert	★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★★
Schnell	★★★

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 6 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 650 kJ/150 kcal

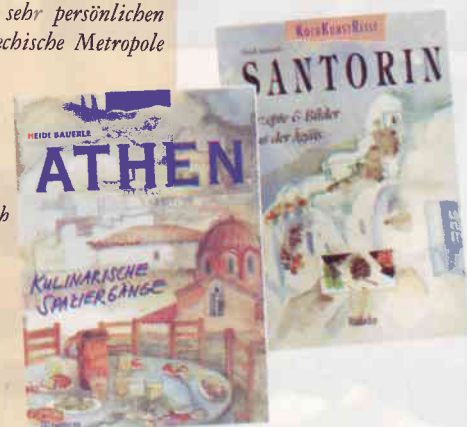
BUCHTIPP:

DIE ECHTE GRIECHISCHE KÜCHE

Nach dem Motto »Lieber eine Meile zu Fuss als ein Tag im Wagen« durchstreift Heidi Bauerle Athen und Santorin. Mit Zeichenstift und Papier ausgestattet, begegnet sie Freunden und griechischen Köstlichkeiten. Den Leser nimmt sie mit auf ihre kulinarische Entdeckungsreise. Das Ergebnis: Zwei Kochbücher, bei denen sich die authentischen Rezepte zwischen vielen persönlichen Eindrücken, Anekdoten, Zeichnungen und Skizzen verstecken. Im Anhang der Athener Spaziergänge führt sie die Adressen ihrer Lieblingslokale auf, so dass dieses Buch zugleich einen sehr persönlichen Gastroführer durch die griechische Metropole darstellt.

Heidi Bauerle, Athen, Kulinarische Spaziergänge, Hädecke Verlag, D – Weil der Stadt 1999, in Deutsch und Englisch erhältlich Fr. 38.80

Heidi Bauerle, Santorin, Rezepte & Bilder aus der Ägäis, Hädecke Verlag, D – Weil der Stadt 1991, nur in Deutsch erhältlich Fr. 38.80



Raffiniert	★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★★
Schnell	★★★★
(+ ca. 30 Minuten Abkühlzeit)	

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 27 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/270 kcal