



MO

# SPANAKOPITA: GRIECHISCHER SPINATSTRUDEL



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Spinat antauen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig andünsten.
2. Den Spinat und den Knoblauch dazugeben und ca. 8 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
3. Den Spinat etwas abkühlen lassen, die überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen oder durch ein Küchentuch drücken. Den Spinat grob hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken.
4. Den Spinat mit der Petersilie, dem Paniermehl, den Eiern, dem Schmand und dem zerkrümelten Feta mischen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Blätterteig aufrollen und noch etwas weiter ausrollen. Den Teig halbieren, sodass 2 gleichgroße Rechtecke entstehen.
6. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ein Blätterteigstück legen und die Spinat-Füllung darauf verteilen. Die Ränder dabei aussparen. Das zweite Blätterteigstück auflegen und die Ränder gut zusammendrücken und nach oben hin aufrollen.
7. Mit dem verquirlten Eigelb einstreichen und mit der Gabel Löcher in den Teigdeckel stechen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

## ZUTATEN

750 g	Blattspinat (TK)
275 g	Frischer Blätterteig
200 g	Feta
100 g	Schmand
20 g	Paniermehl
2 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Eier
1	Eigelb
1	Zwiebel
	Muskatnuss
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 406 G)

Brennwert	602 kcal / 2503 kJ
Fett	42.5 g
davon ges. Fettsäuren	19.4 g
Kohlenhydrate	34.5 g
davon Zucker	3.8 g
Eiweiß	16.9 g
Salz	3.3 g

DI

## SEITAN-GYROS im Pita-Brot



4 Portionen



90 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Aus dem Weizenmehl und 600 ml Wasser einen glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig abgedeckt 2-3 Stunden ruhen lassen.
2. Die Teigkugel in eine große Schüssel legen. Die Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Den Teig im Wasser langsam kneten. Hierbei wäscht sich die Stärke heraus und färbt das Wasser milchig weiß. Das Wasser mehrfach wechseln und den Teig so lange darin kneten, bis das Wasser nicht mehr trüb wird. Die gummiartige, manchmal fädige Masse, die übrig bleibt, ist das reine Weizengluten, der Seitan.
3. Die Seitankugel in 4 Teile schneiden und in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz legen. Den Deckel mit einem sauberen Küchentuch einwickeln und den Seitan 1 Stunde lang dämpfen.
4. Den gedämpften Seitan mit Küchenkrepp trockentupfen und in Gyros-artige Stücke schneiden.
5. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Seitan in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Knoblauchgranulat, Curry- und Paprikapulver, Pfeffer und Maggi-Würze kräftig würzen. Das Tomatenmark und die Zwiebeln dazugeben und mitbraten.
6. Den Salat waschen. Die Tomaten und die Gurke waschen und kleinschneiden.
7. Das Pita-Brot im Toaster erwärmen und mit dem Seiten-Gyros, dem Salat, dem Gemüse und dem Zaziki füllen.

### ZUTATEN

1 kg	Weizenmehl Type 405
200 g	Salat
100 g	Zaziki
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Knoblauchgranulat
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver, scharf
4	Tomaten
4	Pitataschen
2	Zwiebeln
½	Gurke
	Würze
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 541 G)

Brennwert 1194 kcal / 5049 kJ

	Fett	12.9 g	
	davon ges. Fettsäuren	2.8 g	
	Kohlenhydrate	227 g	
	davon Zucker	10.3 g	
	Eiweiß	35.1 g	
	Salz	1 g	



MI

## GEBACKENE HONIGBANANE

mit griechischem Joghurt



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt auf 4 Schalen aufteilen und mit jeweils 1 TL Honig süßen.
2. Das Weizenmehl, die Eier, das Backpulver, 1 TL Sonnenblumenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem homogenen Ausbackteig verrühren.
3. Die Bananen schälen, vierteln und mit dem restlichen Honig bestreichen. Anschließend durch den Ausbackteig ziehen und nacheinander in dem restlichen Pflanzenöl ca. 1-2 Minuten goldbraun frittieren.
4. Die Bananen auf Küchenkrepp zum Entfetten legen und anschließend in die Joghurtschüsseln geben.

### ZUTATEN

600 g	Griechischer Joghurt
500 ml	Pflanzenöl
6 EL	Weizenmehl Type 405
6 TL	Honig, flüssig
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
4	(große) Bananen
2	Eier

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 400 G)

Brennwert	865 kcal / 3595 kJ
Fett	64.8 g
davon ges. Fettsäuren	15 g
Kohlenhydrate	58 g
davon Zucker	41.6 g
Eiweiß	10.8 g
Salz	0.5 g



DO

## KRITHARAKI-SALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Kritharaki-Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und auskühlen lassen.
2. Die Gurke und die Tomaten waschen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Pfefferonen abtropfen lassen und kleinhacken.
3. Für das Dressing das Olivenöl und den Essig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kritharaki-Nudeln mit den Tomaten-, Paprika- und Gurkenwürfeln und der Zwiebel mischen. Die Petersilie, die gepresste Knoblauchzehe, die Pfefferonen und die Oliven untermischen. Das Dressing untermischen. Mit zerkrümeltem Feta garniert servieren.

### ZUTATEN

250 g	Kritharaki Nudeln
200 g	Feta
100 g	grüne Oliven
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
½ Topf	Petersilie
4	Tomaten
2	Pfefferonen
1	Gurke
1	rote Paprika
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 418 G)

Brennwert 632 kcal / 2627 kJ

	Fett	35.2 g	
	davon ges. Fettsäuren	9.2 g	
	Kohlenhydrate	57.7 g	
	davon Zucker	9.9 g	
	Eiweiß	18.6 g	
	Salz	3 g	

FR



# BIFTEKI

## mit Feta, Hirsesalat und Zitronensauce



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Bifteki den Feta in Würfel schneiden und beiseitelegen. Die Kräuter abbrausen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in 1 EL Olivenöl ca. 2 Minuten glasig dünsten und abkühlen lassen.
2. Alles außer dem Feta, gut mit den restlichen Bifteki-Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu Frikadellen formen, mittig 1 bis 2 Fetawürfel hineingeben und fest umschließen. Die Bifteki bei mittlerer Hitze in dem restlichen Olivenöl für jeweils 5-8 Minuten von beiden Seiten durchbraten.
3. Für den Salat die Hirse in einem feinen Sieb heiß abwaschen und abtropfen lassen. Die Brühe kurz aufkochen lassen. Die Hirse und die Sultaninen zugeben und ca. 15 Minuten garkochen. Abkühlen lassen.
4. Die Tomaten waschen und würfeln, die Kräuter abbrausen, fein hacken und zu der Hirse geben. Mit etwas Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Zitronensauce die saure Sahne mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft (frisch gepresst) und dem Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Bifteki mit dem Hirsesalat anrichten und mit der Zitronensauce servieren.

### ZUTATEN

#### Für die Bifteki:

400 g	Hackfleisch vom Rind
150 g	Feta
3 EL	Paniermehl
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Minze
½ Topf	Petersilie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Ei
	Salz
	Pfeffer

#### Für den Hirsesalat:

250 g	Tomaten
200 g	Hirse
50 g	Sultaninen
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
½ Topf	Minze
½ Topf	Petersilie
½	Zitrone

#### Für die Zitronensauce:

250 g	Saure Sahne
4 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 489 G)

Brennwert	954 kcal / 3975 kJ
Fett	62.9 g
davon ges. Fettsäuren	16.6 g
Kohlenhydrate	57.5 g
davon Zucker	15.7 g
Eiweiß	37 g
Salz	3.4 g