

## **11. Kulinarische Etappe**

# **Die Küche des Peloponnes**



**Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch**

VHS Vaterstetten, Sonntag 19. Januar 2014

## Geografisches



### Was und wie kocht man auf der Halbinsel Peloponnes?

Nachdem wir den Norden Griechenlands hinter uns gelassen haben, überqueren wir den Golf von Korinth und gelangen auf die „Insel des Pelops“. Hier kommen in erster Linie Lamm-, Wild-, Fisch- und Gemüsegerichte auf die Tische, da die herbe Landschaft für Rinderhaltung weniger geeignet ist.

In den Bergen der Peloponnes findet man häufig Suppen mit Drachaná (eine Art Weizenhirse) und Kokkoras (geschmorter Hahn) mit Chilópites (quadratförmige Nudeln). Das Schmorgericht Stifado wird vor Ort oft mit Kaninchen angeboten, aber auch mit Wildfleisch, z.B. Hase oder Wildschwein, je nachdem, was die letzte Jagd erbracht hat.

Und im Winter wird auf der ganzen Halbinsel ein Salat aus fein geriebenem Weißkraut und Möhren, natürlich mit viel Olivenöl! An der Küste wiederum ist der Oktopus beliebt, z.B. geschmort. Dazu gibt es Ouzo.

Oder besser gesagt: zum Ouzo bestellt man sich als „Beilage“ - Oktopus!

# Menu

## KALTE VORSPEISEN

### **Taramosalata**

Fischrogenpaste

### **Dolmadakia**

Gefüllte Weinblätter

## WARME VORSPEISEN

### **Musaka me kolokithakia**

Zucchini-Kartoffel-Auflauf

## HAUPTGERICHTE

### **Kleftiko**

Lammfleisch im Ofen gebraten

### **Kuneli Stifado**

Zwiebelauflauf mit Kaninchen

## NACHSPEISEN

### **Garidópita**

Walnusskuchen mit Zimt-Zuckersirup

### **Ouzo**

# DOLMADAKIA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

---

## Gefüllte Weinblätter

*Dolma* (übernommen aus osm.: دولما *dolma*/türk.: *dolmak* (sich füllen) ist eine Spezialität der orientalischen Küche: Weinblätter, die meist mit Reis, Lammhack, feingehackten Zwiebeln, Nüssen und Gewürzen gefüllt sind. Das gefüllte Weinblatt wird in Brühe oder Wein gekocht oder geschmort und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufelt. (Quelle: Wikipedia)

### Zutaten

300 gr grob gehacktes Schweine-Hackfleisch  
200 gr Reis (kleinkörniger Rundkornreis oder Sushi-Reis)  
eingelegte Weinblätter (abgetropft: 200-250gr)  
1 Tomate  
2 mittelgroße Zwiebeln  
je ½ Bund Petersilie und Dill  
etwas frische Pfefferminze, gehackt  
1 Tasse Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
½ Glas Wasser  
optionell: etwas Zitronensaft

### Zubereitung

Zuerst die Weinblätter 1-2 Minuten in kochendes Wasser legen, abtropfen lassen und ggf. etwas auseinanderfalten. Den Reis mit Wasser anfeuchten. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Salz und Pfeffer anbraten, gehackte Minze zugeben und kurz mitbraten.

Reis und Wasser zugeben, kurz aufkochen und einige Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Einige Weinblätter auf den Boden eines Topfes legen. Alle weitere Weinblätter mit der Hackfleischmasse füllen und wie eine Zigarre aufrollen. Die gefüllten Weinblätter dicht nebeneinander auf den Topfboden legen.

Wasser, das restliche Olivenöl und etwas Salz zugeben. Die Weinblätter mit einem Tellerchen bedecken, gegebenenfalls Zitronensaft zufügen und bei schwacher Hitze geschlossen ca. 50 Minuten köcheln lassen. Im Topf abkühlen lassen.

# TARAMOSALATA (ταραμοσαλάτα)

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

---

Fischrogenpaste

## Zutaten

30-40 gr helle Tarama-Paste  
2 alte Brötchen (Weißbrot)  
2-3 EL gutes Olivenöl  
1 Zitrone (Saft)  
Salz, Pfeffer  
zur Dekoration: 50 gr schwarze Oliven und 1 Bund Petersilie

## Zubereitung

Von den Brötchen die Kruste abschneiden und die Brötchen in Wasser einweichen. Nach einigen Minuten gut ausdrücken. Dann mit einer Gabel fein zerdrücken oder im Mixer Pürieren.

Die Tarama-Paste hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Nun abwechselnd Zitronensaft und Olivenöl unterarbeiten. Zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank stehen lassen. Dann mit Oliven und Petersilie dekoriert servieren.

# KLEFTIKO

Rezept Ermioni / Amfilochia

---

Lammfleisch, im Ofen gebraten  
(für 6 Personen)

## Zutaten

1,5 kg Lammfleisch aus der Schulter, mit Knochen, in 4-8 Stücke geteilt  
1 Zitrone (für Saft)  
50 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

## Zubereitung

Das Lammfleisch mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft und den Gewürzen gut vermischen. Alles in einen Tontopf oder in einen Auflaufform mit Deckel schichten und luftdicht verschließen. Dazu kann man etwas Alufolie nehmen und damit den Topf mit dem Kleftiko bedecken damit, bevor man mit dem Deckel aufsetzt und verschließt. Bei 150°C etwa 3-4 Stunden im Ofen backen, fertig!

# KUNELI STIFADO

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Zwiebelauflauf mit Kaninchen  
(für 4-6 Personen)

## Zutaten

1 ganzes Kaninchen, etwa 1,2 kg (ohne Kopf in 8-10 Stücke geteilt)  
750 gr Schalotten oder kleine Zwiebelchen  
200 ml süßl. Rotwein (z.B. Mavrodaphne) od. trockener Wein und 1-2 EL Zucker  
1 kleine Dose geschälte Tomaten  
1 Stange Sellerie (oder ein kleines Stück von der Knolle)  
1 Espressotasse Balsamico-Essig  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 Nelke  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

## Zubereitung

Die Kaninchenstücke am besten vorher marinieren. Dazu das Fleisch mit Wein, Sellerie, Essig, Nelke, Petersilie und Knoblauch (ohne Schalotten und Tomaten!) und für 12 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Doch auch ohne Marinieren gelingt das Rezept!

Das Kaninchen ggf. aus der Marinade nehmen und etwas abtupfen. Dann die Fleischstücke in reichlich Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Rotwein ablöschen. Falls das Fleisch mariniert wurde, die Marinade vorher sieben. Eine Dose Tomaten und die Selleriestücke wieder zugeben und das Ganze nun etwa 40-45 Minuten schmoren lassen.

Die Schalotten dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

# MUSAKA ME KOLOKITHAKIA

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Auflauf mit Hackfleisch und Zucchini  
(für 4-8 Personen)

*Μουσακάς (Moussaka) kommt aus dem Arabischen musaqqā`a*

## Zutaten

500 gr kleinere Zucchini  
300-400 gr Lamm- oder Rinderhackfleisch  
200-300 gr festkochende Kartoffeln  
1 Tomaten, gehäutet und in kleine Stückchen geschnitten  
1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 EL gehackte, glatte Petersilie  
3-4 EL Semmelmehl  
100-150 ml Olivenöl  
100 ml trockener Weißwein oder 1-2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## Zutaten für die Bechamelsauce

30 gr Butter  
30 gr Mehl  
400 ml Milch  
1 Eigelb  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
2-3 EL Kefalograviera-Käse, gerieben

## Zubereitung

Zucchini und geschälte Kartoffeln längs in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander die Zucchini und die Kartoffeln von beiden Seiten goldgelb braten. Auch etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen zusammen glasig dünsten. Dann das Hackfleisch zugeben und kurz mitdünsten. Dabei aber darauf achten, dass es keine starke Farbe annimmt, sondern lediglich grau wird.

Nun die Tomatenstückchen samt dem Tomatensaft und die Petersilie zugeben. Mit Weißwein oder Zitronensaft aromatisieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten weiterschmoren lassen.

In der Zwischenzeit das Mehl in der Butter leicht anschwitzen lassen und mit der Milch ablöschen. Wieder Erhitzen und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und Käse unterrühren, zuletzt das Eigelb einrühren und die Sauce mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln und den Boden mit 1 Esslöffel Semmelmehl bestreuen. Das Hackfleisch vom Hahn nehmen und mit dem restlichen Semmelmehl vermischen. Zuerst die Auflaufform mit den gebratenen Kartoffeln auslegen, dann kommt eine Lage Hackfleisch (1/2 der gesamten Masse). Dann alle Zucchinischeiben darauflegen und nochmals eine Lage Hackfleisch einfüllen. Zuletzt die Bechamelsauce darübergießen und an der Oberfläche glattstreichen. Bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

Zucchini-Musaka schmeckt am besten, wenn sie nicht heiß, sondern etwas abgekühlt oder gar lauwarm gegessen wird.

Tipp: Wenn man Auberginen statt Zucchini verwenden möchte, kann man zur Hackfleischmischung ½ - 1 TL Zimt zufügen

## GARIDÓPITA

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Walnusskuchen



### Zutaten für den Kuchen

- 400 gr Walnußkerne
- 8 Eier
- 125 gr weiche Butter
- 1 Vanilleschote
- 200 gr Zucker
- 250 gr Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 unbehandelte Zitrone, Schale und ½ des Saftes

## Zutaten für den Sirup

- 250 gr Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Wasser
- optionell: 2cl Metaxa

## Zubereitung

350 Gramm Walnuß-Kerne fein hacken oder mahlen, den Rest grob hacken und als Dekoration für später aufheben.

Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Zuerst Eiweiß mit etwa 50 gr Zucker steif schlagen. Dann in einer zweiten Schüssel 150 gr Zucker mit der weichen Butter und der ausgeschabten Vanilleschote schaumig rühren. Die Eigelb nach und nach zugeben und weiterrühren. Mehl, Backpulver, etwa 1/3 des geschlagenen Eiweißes und die geriebene Schale der Zitrone unterrühren und gut vermischen. Nun die gemahlene Nüsse unter die Teigmasse geben. Eine Springform (26 cm) mit Butter ausfetten und mit Zucker ausstreuen. Den Teig einfüllen und bei 180°C etwa 50-60 Minuten im Ofen backen.

In Zwischenzeit für den Sirup ½ Liter Wasser mit 250 Gramm Zucker und der Zimtstange in einem Topf etwa 10 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen, Zimtstange entfernen, Saft einer halben Zitrone und ggf. den Metaxa unterrühren.

Den heißen Kuchen leicht abkühlen lassen, aber noch warm in der Form gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Solange die Oberfläche des Kuchens noch warm ist und klebt, mit den Walnuß-Stückchen bestreuen, leicht andrücken. Auskühlen lassen und in quadratische Stücke schneiden.

# OUZO

Rezept Jochen Ebenhoch

Anislikör

## Zutaten

- 200 ml Alkohol (96%, aus der Apotheke)
- 20 - 30 Tropfen Anisöl (aus der Apotheke)
- 250 gr Zucker
- 300 ml Wasser

## Zubereitung

Wasser mit dem Zucker zum kochen bringen und etwa 5 min köcheln lassen, abkühlen lassen.

Anisöl mit dem Alkohol mischen. Dann den abgekühlten (!) Zuckersirup langsam zum Alkohol geben und gut vermischen.

## KLEINE WARENKUNDE\*

### Tarama

ταραμάς türkisch Tarama ‚Fischrogen‘. gesalzener Fischrogen, heute meist Kabeljau, früher auch Karpfen. Je nachdem welchen Rogen man wählt variiert natürlich die Farbe dieser Creme auch zwischen weiß und beige. Feiner schmeckt Taramas mit dem teureren weißen Rogen (kg 10-20 €). Der Rote kostet die Hälfte (kg 5 €). Der Rogen stammt vom Karpfen, vom Kabeljau oder auch Meeräsche, Forelle oder Lachs.

Bei den fertigen Salaten aus dem Supermarkt wird häufig Lebensmittelfarbe oder Rote Bete Saft zugesetzt, damit er rosa aussieht.

### Weinblätter

Frische Weinblätter haben einen leicht säuerlichen Geschmack, bei eingelegten Weinblättern ist die Säure noch ausgeprägter.

In der Regel werden Sie es mit in Salzlake eingelegten Weinblättern zu tun haben. Zu deren Vorbereitung: Einfach in einer Schüssel mit frischem Wasser etwa 10 Minuten einweichen, um den Salzanteil zu verringern. Dann in einem Sieb gründlich abspülen, gut abtropfen und dann auf Küchenpapier nachtrocknen lassen. Sollten Sie aber frische Weinblätter im Korb haben, ist etwas mehr Aufwand nötig. Nach dem gründlichen Waschen können Sie die Weinblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren (vorkochen) – ältere und dickere Weinblätter auch ruhig 2-3 Minuten länger. Anschließend mit der Schaumkelle herausheben, in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln tauchen und anschließend sehr gut abtropfen lassen.

Für ein Blattgemüse sind Weinblätter erstaunlich nahrhaft. Trotzdem gehen sie noch als kalorien- und fettarm durch und beeindrucken dabei mit einem relativ hohen Eiweißgehalt und vor allem reichlich Ballaststoffen. Auch der Gehalt an Flavonoiden bei Weinblättern kann sich sehen lassen – diese natürlichen Pflanzenstoffe schützen die Körperzellen vor freien Radikalen und haben günstige Effekte auf Blutdruck, Blutfettspiegel und das Immunsystem.

### Ouzo

Das Wort ouzo kommt entweder vom türkischen üzüm, „Bund Trauben“ oder – wie eine andere Legende besagt – aus dem Italienischen. Ouzo sei früher zum Export in Holzkisten verpackt worden, die auf Italienisch mit Uso di Marsiglia („zum Gebrauch in Marseille“) beschriftet waren.

Der Ouzo entstand wahrscheinlich aus dem Tsipouro bzw. Rakı, der bereits seit dem 15. Jahrhundert sowohl von der griechischen als auch von der türkischen Bevölkerung im Osmanischen Reich gebrannt wurde. Der Ouzo wird nachweislich seit dem 19. Jahrhundert produziert. Besonders viele Ouzo-Destillieren gibt es auf der Insel Lesbos.

Ouzo wird aus reinem Alkohol hergestellt, dem neben verschiedenen Kräutern (u.a. Anis, Fenchel, Zimt und Ingwer, Kamille, Koriander, Angelikawurzel und Zuckerrohrwurzel) hinzugefügt werden. Qualitativ höherwertiger Ouzo wird nach dieser Prozedur erneut gebrannt.

Ouzo-Effekt beim Verdünnen mit Wasser: auch „Louche-Effekt“; spontane Emulsionsbildung des im Ouzo enthaltenen Anis-Öls (Anethol), da dieses nur bei höherem Alkoholgehalt mit Wasser mischbar ist, bei niedrigerem aber kleine Tröpfchen bildet, die das Licht streuen (wie Nebel)

siehe auch: [www.ouzopedia.de](http://www.ouzopedia.de)

## Anis und Sternanis

Das wichtigste Gewürz für die Zubereitung von Ouzo stellt Anis dar. Der Echte Sternanis (*Illicium verum*) und der Anis (*Pimpinella anisum*) sind völlig unterschiedliche Pflanzen. Für den Ouzo können beide Pflanzen verwendet werden.

Medizinisch genutztes Anisöl, das in vielen Hustenmitteln enthalten ist, darf aus dem billigeren ätherischen Öl des Sternanises bestehen, auch wenn es in der Zusammensetzung nicht mit dem des echten Anis identisch ist.



### Sternanis

Der Sternanis ist ein immergrüner Baum, der bis zu 20m erreichen kann und der in tropischen Gebieten wächst. Die reifen Früchte werden als Gewürz genutzt.

Zusammen mit Fenchel, Cassiazimt, Gewürznelke und Szechuanpfeffer wird der Echte Sternanis in der chinesischen Küche als Fünf-Gewürze-Pulver verwendet. Darüber kann es Bestandteil des indischen Currys sein. Asiatische Fleischgerichte wie die Pekingente werden mit Sternanis aromatisiert.

## Anis

Der Ursprung des Wortes Anis (lateinisch: *Pimpinella anisum*) geht auf ein Missverständnis zurück. Da Anis zu früheren Zeiten mit der Pflanze Dill verwechselt wurde, rührt der Ursprung des Wortes Anis aus der griechischen Bezeichnung für Dill, nämlich "ανηθον" (Lautschrift: Anithon).



Der Anis ist eine einjährige Pflanze und erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 0.5 Meter. Die Früchte reifen von August bis September. Ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet, wird Anis heute weltweit in Gebieten mit gemäßigtem Klima angebaut. Hauptanbaugebiet ist Südrussland.

Im Mittelalter wurde die Pflanze auch nördlich der Alpen angebaut, obwohl hier das Wetter nicht verlässlich genug war, um die Früchte in jedem Sommer ausreifen zu lassen. Anbaugebiete waren zu dieser Zeit beispielsweise die Gegend um Erfurt und Magdeburg, wo es auch Anisölbrenner gab, die das ätherische Öl durch Destillation mit Wasserdampf gewannen.

\* abgewandelt und gekürzt nach Wikipedia