

14. Kulinarische Etappe

Die Küche Kretas



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

Wie kocht man auf Kreta?



Die Kretische Küche auf Kreta kommt nicht zu Ihnen - Sie müssen sie schon suchen. Am leichtesten finden Sie traditionelle kretische Küche weit weg von den Urlaubszentren. Die Kretische Küche ist auch so gar nicht fischlastig, wie man aus den Auslagen der Tavernen, vielleicht schlussfolgern würde.

Glaukt man der Literatur, zum Beispiel "Kretische Küche für alle" von Myrsini Lambraki - die auf Kreta geboren wurde, so steht Fleisch im gesamten Mittelmeerraum, auch auf Kreta, an der Spitze der Ernährungspyramide, gefolgt von Süßigkeiten, Eiern und Kartoffeln nebst Hülsenfrüchten.



Die Basis bilden Brot und Teigwaren, Reis und andere Getreide. Wichtiger Bestandteil der Küche auf Kreta ist vor allem auch das hier erzeugte gute Olivenöl. Traditionell gehören auch Wildkräuter, die vorwiegend noch von Frauen gesammelt werden, dazu. Verbreitet sind Wildkräuter wie Portulak, Fenchel, Zichorie und Golddistel. Wissen sollte man auch, dass auf Kreta sehr gute Weine und etliche Sorten leckerster Käse erzeugt werden. Sie ergänzen jede kretische Mahlzeit vortrefflich.

aus: <http://www.kreta-trip.de/kretische-kueche.htm>

Menu

KALTE UND WARME VORSPEISEN

Ospriosalata

Kretischer Augenbohnenalat

Briam

Gemüse-Kartoffelauflauf

Bamies furnu

Okragemüse im Ofen

HAUPTGERICHTE

Tsigariasto

Geschmortes Ziegenfleisch

Soutsoukakia

Smyrna-Frikadellen in Tomatensauce

Chtapodi me makaronia

Griechische Pasta mit Oktopus

NACHSPEISEN

Halva

Griechischer Grießpudding

KOUKOUVÁGIA (DAKOS)

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

Gerstenzwieback mit Tomaten und Schafskäse,
(als Vorspeise 4 Personen)

Zutaten

4 Gerstenzwieback (Paximadi aus Kreta)
2-4 reife Fleischtomaten
200 gr Schafskäse
4-5 EL Olivenöl
1 EL Kapern
Salz, Pfeffer
Wasser
optionell: Oregano

Zubereitung

Die Hälfte der Tomaten mit einer Küchenreibe raspeln. Die andere Hälfte in sehr kleine Stücke schneiden. Mit dem Oregano vermischen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paximadi etwa 1 Minute in Wasser legen. Dann herausnehmen und das überschüssige Wasser aus den Paximadi schütteln.

Dann das Tomatenmus darauf verteilen. Den Schafskäse klein zerkrümeln und auf die Tomaten geben. Mit Olivenöl beträufeln. Dann die Kapern oder Oliven darauf dekorieren.

OSPRIOSALATA

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Kretischer Augenbohnenalat
(für etwa 4-6 Personen)

Zutaten

300 gr Augenbohnen
200 gr Frühlingszwiebeln, in dünne Ringchen schneiden
2-3 mittelgroße Tomaten, mit Schale würfeln
1 rote Paprika, ebenfalls würfeln
150-200 gr Gurkenstücken
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
1 Handvoll Pfefferminzblättchen
1 Lorbeerblatt
3-4 EL gutes Olivenöl, kaltgepresst
5-6 EL Balsamico-Essig
Salz, 1 TL Zucker und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Augenbohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am darauffolgenden Tag die Bohnen abgießen mit dem Lorbeerblatt in Salzwasser etwa 35-40 Minuten köcheln lassen, dabei ggf. Schaum abschöpfen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Die Bohnen in einer Schüssel mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Zucker und Pfeffer vermischen und etwa ½ Stunde durchziehen lassen. Dann Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Gurkenstücken dazugeben und alles gut vermengen.

Die gehackte Petersilie und etwa 2/3 der leicht zerrupften Pfefferminzblättchen untermischen. Auf Tellern, mit den restlichen Minzeblättchen dekoriert, servieren.

BRIAM

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Kretischer Gemüse-Kartoffelauflauf

Briam findet man in ganz Griechenland, der Name lässt allerdings auf das Osmanische Reich als Herkunft schließen.

Zutaten

- 3-5 frische Tomaten, je nach Größe (oder 1 große Dose geschälte Tomaten)
- 2 festkochende Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote oder grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 gr Schafskäse
- 1-2 TL Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Wasser
- optionell: 1-2 Zehen Knoblauch, geschält und kleingeschnitten

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Auberginen und Zucchini, sowie die Hälfte der Tomaten grob würfeln. Die Zwiebel in größere Stücke oder Ringe schneiden.

Gemüse zusammen auf ein Backblech oder in eine Kasserolle geben. Die restlichen Tomaten darüber geben. salzen und pfeffern. Ein Glas Wasser darüber gießen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Alles für 60 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben, davon etwa 2/3 der Garzeit mit Deckel und 1/3 ohne Deckel, damit der sich bildende Gemüsesaft etwas reduziert wird. Gegen Ende der Garzeit den Schafskäse in kleinen Stückchen oder Bröckchen darüber geben, ggf. nochmals kurz ohne Deckel im Ofen erwärmen. Briam wird kalt oder warm gegessen.

BAMIES FURNU

Rezept abgewandelt nach „Gerichte der Dodekanes“

Okragemüse im Ofen

Zutaten

1 kg Okra (frisch oder gefroren)
2 Zwiebeln
1 Tasse Olivenöl
300-400 gr Tomatensaft oder pürierte/passierte Tomaten
Saft von ½-1 Zitrone
100 gr Schafskäse
Petersilie
1-2 TL Salz und etwas Pfeffer
Essig

Zubereitung

Falls frische Okras verwendet werden, diese am Stielende anschneiden und mit Essig und Salz beträufeln, ziehen lassen. Bei gefrorenen Okra nur antauen lassen.

Die Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Okra zugeben und kurz mitbraten. Dann die Okra auf ein in eine Auflaufform legen und mit Tomatensaft übergießen. Gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, etwas Wasser und Öl darüber geben.

Bei 180° ca. eine Stunde im Ofen backen. Etwa 5 Minuten vor Garende den Schafskäse in dünnen Scheiben oder Würfelchen darüber geben und nochmals kurz überbacken.

TSIGARIASTO

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Langsam geschmortes Ziegen- oder Lammfleisch
(für etwa 4 Personen)

Zutaten

1,5 kg Ziegen- oder Lammfleisch (z.B. aus der Schulter oder Keule)
1 mittelgroße Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
½ Tasse Olivenöl,
1 Glas trockener Weißwein oder ½ Zitrone, verdünnt mit Wasser
1 TL Oregano
Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in handgroße Stücke schneiden, unter kaltem Wasser gut abspülen und trocken tupfen. Die geschälte Zwiebel in etwa mandelgroße Stückchen zerkleinern, Knoblauch auch in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, dann Hitze reduzieren und das Fleisch von allen Seiten auf kleiner Flamme anschmoren, sodass es seine rötliche Farbe verliert. Wein oder Zitronensaft angießen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Bei geschlossenem Deckel mindestens 1,5 Stunden schmoren lassen. Dabei alle 15-20 Minuten prüfen, ob noch ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist, damit es am Boden nicht anbrennen kann. Wenn das Fleisch sehr zart ist, ist das Tsigariasto fertig.

SOUTSOUKÁKIA

Rezept Ermioni / Amfilochia

Smyrna-Frikadellen in Tomatensauce,
(als warme Vorspeise oder Hauptgericht für 3-4 Personen)

Zutaten

500 gr Hackfleisch (gemischt Rind/Schwein oder reines Lamm)
2 reife Tomaten, geschält und entkernt – oder 250 gr Tomaten passata (rustica)
1 grosse Zwiebel
1 Stück Weißbrot oder Brötchen (frisch oder altbacken)
1 Knoblauchzehe, geschält und durchgepresst
1-2 EL frischer Kreuzkümmel (alternativ: gemahlener Kreuzkümmel)
1 Prise Zucker
1 EL Butter
4-5 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Wasser
optionell: 2 Pimentkörner

Zubereitung

Das Brötchen in kleine Scheiben schneiden, mit kochendem Wasser übergießen. Kurz danach das Wasser abgiessen.

In einem Küchenmixer die Zwiebel fein hacken. Die Hälfte davon herausnehmen und für die Sauce aufheben. Dann das eingeweichte Brot ausdrücken und zur Zwiebel geben. Mit dem Mixer etwas zerkleinern.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit der Zwiebel-Brot-Mischung und der Hälfte des durchgepressten Knoblauchs, Salz, Pfeffer und 2/3 des im Mörser zerriebenen Kreuzkümmels mischen.

Aus dem Fleischteig 2cm dicke und 8 cm lange Würstchen formen und im Öl braten. Dabei müssen die Würstchen nicht durchgebraten sein, nur rundherum braun.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Rest der gehackten Zwiebel andünsten. Die kleingeschnittenen Tomatenstücken oder das Tomatenpassta, den restlichen Kreuzkümmel und ggf. noch den gemahlene Piment zufügen. Ein Glas Wasser angießen, salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen.

Die Hackfleischwürstchen zufügen und weitere 10 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Alternativ dazu die Würstchen mit der Sauce in einer Auflaufform im Ofen etwa 10 Minuten 180°C garen.

CHTAPÓDI ME MAKARÓNIA

Rezept Rolf Roost

Griechische Pasta mit Oktopus
(für etwa 4 Personen)

Zutaten

1,5 – 1,8 kg frischer Oktopus, in kleine Stücke geschnitten (beim Zerteilen des Oktopus gehen ca. 200-300 Gramm gegenüber dem gekauften Oktopus verloren)

1-2 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

½ Tasse Olivenöl,

1 Glas trockener Rotwein

1-2 EL Tomatenmark

350-400 gr kurze Makkaroni, Hörnchen-Nudeln oder Ditali

2 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

etwas geriebenen Graviera (nicht Parmesan!)

Zubereitung

Zwiebeln kurz in Olivenöl anbraten. OKtopusstücke und Lorbeerblätter zufügen, Pfeffer nach Belieben. Etwa 15 Minuten auf kräftigem Feuer unter ständigem Rühren im eigenen Saft kochen.

Rotwein und Tomatenmark zugeben, zugedeckt etwa 90 Minuten kochen. Sobald sich der Oktopus weich anfühlt, Nudeln zugeben und mit dem Oktopus al dente kochen. Eventuell Wasser nachgießen.

Nach Belieben mit Käse servieren.

HALVA

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Griechischer Grießpudding



Zutaten

- 1 Tasse Olivenöl
- 2 Tassen Grieß (Hartweizen – oder Weichweizengrieß)
- 3 Tassen Zucker
- 4 Tassen Wasser
- 1 Stange Zimt
- ½ Tasse grob gehackte Mandeln, Pinienkerne, Walnüsse oder Pistazien
- 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Zuerst den Zucker mit dem Wasser und der Zimtstange in einem Kochtopf aufkochen und 2-3 Minuten zu einem Sirup einkochen, dann zur Seite stellen. In einem anderen Topf das Öl stark erhitzen und den Grieß hinzugeben. Unter ständigem Rühren ca. 7 -10 Minuten rösten. Die Mandeln nach einigen Minuten dazugeben und auch noch etwas rösten lassen. Das Zuckerwasser (ohne Zimtstange) langsam dazugeben und weiterrühren bis die Masse dick wird. In eine Gugelhupfform (oder längliche Backform) geben und erkalten lassen. Erkalte aus der Form stürzen und mit Zimtpulver bestreuen.

KLEINE WARENKUNDE

Ziege

Ziegenfleisch "gaziga" ist in Kreta eine häufig gegessene Fleischsorte. Touristen wird Ziegenbraten oder Ziegen-Stifado allerdings leider eher selten serviert. Ziegenfleisch gilt als zäh, vor allem wenn das Fleisch von älteren Tieren stammt. Deswegen hat Ziegenfleisch einen schlechten Ruf und gilt in vielen Ländern, auch z.B. in einigen arabischen, eher als Fleisch für ärmere Leute. Das Fleisch von Jungtieren ist jedoch hervorragend. Preislich liegt es heutzutage bei einem Fleischer in Griechenland etwas über Schweinefleisch oder Schaffleisch. Meist wird Reis zur Ziege serviert, welcher traditionell in der Ziegenfleischsoße gekocht wird.

Oktopus (Krake)

Teilgruppe der Tintenfische, wie auch Sepien und Kalmare (s. unten) Die wirbellosen Tintenfische werden in der mediterranen Küche und in Asien vielfältig verwendet. In der deutschen Küchensprache werden meist alle essbaren Kopffüßer als Tintenfische bezeichnet und als Kalmare (Calamari, Seppie, Polpi, Calamares) und Kraken (Octopus, Polpo, Pulpo) unterschieden.

Okra

auch *bamya* (arabische Länder, Albanien, Türkei, Bulgarien, Griechenland, Bosnien) , ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malvengewächse. Es ist ein Strauch, der bis zu 2,5 Meter hoch wächst und hauptsächlich in Indien, Pakistan und Nigeria angebaut wird. Die Okra ist eine der ältesten Gemüsepflanzen. Sie wurde schon vor mindestens 3000 Jahren von den Ägyptern an den Ufern des Nils kultiviert,

Beim Kochen gibt die Schote eine schleimige Substanz ab, die sich zum Eindicken von Speisen eignet. Möchte man das nicht, kann man die Okras entweder fünf Minuten in Essigwasser blanchieren (vorher Spitze kappen und Stielansatz entfernen) und danach mit kaltem Wasser abschrecken oder vor der Verarbeitung 1–2 Stunden ganz in kaltem Zitronenwasser wässern. Getrocknete Okra-Stücke werden auch zum Binden von Ragouts oder Saucen benutzt, indem man sie einfach mitkochen lässt

Kreuzkümmel

auch Kumin oder Cumin genannt, ist eine asiatische Pflanze aus der Familie der Doldenblütler, deren getrocknete Früchte als Gewürz genutzt werden. Die Bezeichnung „Kreuzkümmel“ leitet sich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab. Trotzdem sind Kreuzkümmel und Kümmel nicht näher verwandt und unterscheiden sich auch stark im Geschmack.

Heutige Hauptanbaugebiete sind Indien, Iran, Indonesien, China und der südliche Mittelmeerraum. Kreuzkümmel hat einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack, der sich durch die Hitze beim Braten oder Kochen deutlich ändert. Eine wichtige Rolle spielt Kreuzkümmel u.a. in der türkischen und in der griechischen Küche. In der Türkei wird er z.B. als Gewürz für Dauerwürste wie Sucuk oder Pastirma benutzt. Ein typisches Gericht mit Kreuzkümmel ist Falafel.

Zucchini Blüten

Zucchini Blüten sind eine Delikatesse und sind fast ausschließlich nur im Sommer im Handel. Es werden weibliche und männliche Blüten angeboten. Wer im heimischen Garten Zucchini anpflanzt, kennt die gelben Blüten bestens! Die etwas größeren Blüten eignen sich perfekt zum Befüllen.

Sucuk

Von Soujouk (*turkoman. Würstchen*). Sucuk [ˈsuɟuk] (türkisch) ist eine kräftig gewürzte Rohwurst aus Rind- oder Kalbfleisch und Lammfleisch, die von Südosteuropa über die Türkei bis in verschiedene arabische Länder und inzwischen auch in Europa weit verbreitet ist. Sie wird mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Piment, Kreuzkümmel, Knoblauch und weiteren Zutaten scharf gewürzt, luftgetrocknet und zum Teil auch geräuchert.

Halva

Süßwarenspezialität, die ursprünglich aus Indien, Iran und Zentralasien stammt. Bekannt ist Halva aber auch in Vorderasien, Südost-, Mittel- und Osteuropa. Im Arabischen wird die Süßspeise als Halawa / حلوة bezeichnet, welches sich von süß' ableitet.

Obwohl sich die Zutaten von Nation zu Nation teilweise voneinander unterscheiden, besteht die Grundmasse generell aus einem Mus von geschälten Sesamsamen und Zucker oder Honig. In der griechischen Küche wird Halvas (neugriechisch Χαλβάς) auch aus Hartweizengrieß hergestellt.

Graviera

bekanntere kretische Käse, aus reiner Schafsmilch oder aus einer Mischung von überwiegend Schafsmilch mit Ziegenmilch, fest, volles Aroma, Fettgehalt ca. 40 % i.Tr.. Er wird auch in anderen Teilen Griechenlands hergestellt und ist auch als Kuhmilch Graviera erhältlich. Der kretische Graviera unter dem Namen "Graviera Kritis" als Geschütztes Ursprungszeichen eingetragen.

Staka

ist eine Art Butter ist Butterschmalz, das aus Ziegen- oder/und Schafsmilch hergestellt wird. Wenn die nicht homogenisierte Milch kalt gestellt wird, bildet sich oben eine fettreiche, cremige Rahmschicht. Diese Creme wird gesammelt und bei ausreichender Menge dann erhitzt, wobei sich das Eiweiß vom reinen Fett abtrennt.

Entweder wird diese Butter nun so weiterverwendet oder es wird Mehl oder Stärke langsam dazu gefügt. Dieses verbindet sich mit dem Eiweiß. Staka wird warm zu Brot gegessen und es dient der Aromatisierung von Pilaf, der kretischen Variante des italienischen Risottos. Einige Pasteten werden neben Fleischstücken auch mit Staka gefüllt, die dadurch sehr "reichhaltig" werden! Eine weitere kretische Spezialität ist ein in reichlich Staka schwimmendes Spiegelei.