

Mezze - Rezepte von Claudia Göbels

Spätsommer hin, Spätsommer her – wir machen einen kulinarischen Ausflug ans Mittelmeer! 🌴

😊 Diese Palette griechischer Gerichte katapultiert dich gedanklich ins Land der Götter und lässt sich – ganz nach traditioneller Manier – perfekt mit deinen Lieblingsemenschen genießen. Du kannst die Beilagen gemeinsam genießen oder dir deine Lieblingsbeilage rauspicken und sie zu anderen Gerichten servieren.

Rezept herunterladen

Zutaten

- Auberginenröllchen
- 1 große Aubergine
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Petersilie
- Abrieb einer Zitrone
- Thymian-Balsamicoessig
- 2 Zweige Thymian - Olivenöl - Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Fava
- 500 g Split Fava Linsen/gelbe Schällinsen
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l warmes Wasser
- Saft von 1-2 Zitronen
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zweig Thymian

- Salz und Pfeffer
- Zucchini Fritters
- 3 Zucchini
- 1 TL Salz
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 50 g Semmelbrösel
- ½ Paket Feta
- 1 TL Backpulver
- 50 g geriebener Pecorino Käse
- 1 Ei
- 2 EL feingehackter Dill
- 1 EL getrocknete Minze
- 100 g Semmelbrösel
- 4-5 EL Olivenöl zum Frittieren
- Feta Saganaki
- 2 Pakete Fetakäse
- 4 Blätter Filoteig
- 1 EL Sesam
- 4 EL griechischer Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Wasser
- Olivenöl
- Tsatsiki
- 250 g griechischer Joghurt
- 2 EL getrocknete Minze
- ½ geriebene Gurke
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- Tomaten-Dip
- 250 g griechischer Joghurt
- 250 g Cocktailtomaten am Stiel
- 2 Zweige Oregano
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

Melitzanes (Auberginenröllchen gefüllt mit Ziegenkäse)

Die Aubergine in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese in einer Grillpfanne/auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten bzw. grillen, so dass sie schön weich werden.

Die Scheiben auf etwas Küchenkrepp legen. In der Zwischenzeit den Ziegenkäse mit der Petersilie und dem Zitronenabrieb mischen, salzen und pfeffern. Von der Masse je einen Teelöffel auf eine Auberginenscheibe geben und diese einrollen. Vor dem Servieren mit Thymian-Balsamicoessig beträufeln und gehackten Thymian darüber geben.

Fava

Die Linsen in einen Topf mit reichlich Wasser geben. 2-3 EL Olivenöl hinzufügen, den Knoblauch sowie den Thymian hinzufügen. In der Zwischenzeit die Schalotten feinhacken und in einer Pfanne mit Olivenöl karamellisieren lassen.

Sobald die Linsen weich sind, abgießen und das Wasser aber in einer Schüssel auffangen. Die abgetropften Linsen zu den Zwiebeln geben und vermengen. Entweder nun die Masse mit einem Stabmixer oder in einem Foodprocessor pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. von dem Kochwasser dazugeben, so dass eine sämige Konsistenz entsteht.

Kolokithokeftedes (Zucchini Fritters)

Die Zucchini fein reiben. In ein Sieb geben und dieses über eine Schüssel hängen. Die geriebenen Zucchini leicht salzen und ausdrücken. 10 Minuten stehen lassen, so dass sich das Wasser aus den Zucchini in der Schüssel auffängt. Die ausgedrückten Zucchini nun in eine große Schüssel geben und alle Zutaten hinzufügen und gut vermengen.

Auf zwei Tellern die Semmelbrösel und das Olivenöl verteilen. Nun mit den Händen ca. 12 Knödel aus der Zucchini-Masse formen. Diese dann erst in den Bröseln und dann im Öl leicht wälzen. In der Heißluftfritteuse frittieren. Alternativ die Knödel flacher formen und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl frittieren.

Feta Saganaki

Eine Filoteigplatte ausbreiten und mit Olivenöl einpinseln. Eine weitere Platte darauflegen und ebenfalls einpinseln. Dann ein Paket Fetakäse auf das untere Drittel legen, erst längs einmal einrollen und dann die Seiten der Teigplatten darüber schlagen. Wieder alle sichtbaren Teile der Teigplatten einölen. Jetzt das Paket ganz einschlagen und von allen Seiten einpinseln. Das gleiche mit dem 2. Paket wiederholen.

Die Pakete in einer Pfanne mit etwas Olivenöl langsam erwärmen und anbraten. Anschließend bei 200 Grad in den Ofen geben oder in einer Heißluft-Fritteuse backen. In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne Honig, Essig, Wasser und Sesam erwärmen. Wenn die Feta-Pakete frittiert sind, die Honigmischung darüber geben und genießen.

Tsatsiki (Minze-Gurken-Joghurt)

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Griechischer Joghurt mit geschmorten Tomaten

Die Tomaten auf ein Blech geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Oregano mischen. Bei 200 Grad ca. 5-10 Minuten weich schmoren lassen und danach noch warm auf den Joghurt geben.

Noch mehr Genuss?

Hier findest du Claudias Geheimtipps



NUR EINMAL

COOK'S ESSENTIALS
Greifer Ofenhandschuh
2er-Set Silikon +
Baumwolle bis 250°C
€ 9,99 - € 14,99



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set
€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz
€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen i
Auffangkappe 5
verstellbare Mah
Stück
€ 39,99