GRIECHISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Weißweinessig / Salz / Pfeffer / Chilisalz / Muskatnuss / Knoblauchgranulat / Currypulver / Paprikapulver, scharf / Würze / Gemüsebrühe

---

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

◯ Weizenmehl	1060 g
◯ Kritharaki Nudeln	250 g
◯ Hirse	200 g
◯ Grüne Oliven	100 g
◯ Paniermehl	50 g
◯ Sultaninen	50 g
◯ Tomatenmark	20 g
◯ Backpulver	5 g
◯ Pflanzenöl	500 ml
◯ Honig	30 ml
◯ Eier	6
◯ Pitataschen	4
◯ Pfefferonen	2

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

◯ Tomaten	730 g
◯ Salat	200 g
◯ Knoblauchzehen	5
◯ Zwiebel	4
◯ Bananen (groß)	4
◯ Gurken	2
◯ Rote Zwiebel	1
◯ Bio-Zitrone	1
◯ Zitrone	1
◯ Rote Paprika	1
◯ Petersilie	3 Töpfe
◯ Minze	1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

◯ Griechischer Joghurt	600 g
◯ Feta	550 g
◯ Hackfleisch vom Rind	400 g
◯ Frischer Blätterteig	275 g
◯ Saure Sahne	250 g
◯ Zaziki	100 g
◯ Schmand	100 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

◯ Blattspinat	750 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

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
3	Knoblauchzehen
2	Eier
1	Eigelb
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
	Pfeffer
	Salz
	Chilisalz
	Muskatnuss

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 fädrige 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
4	Tomaten
4	Pitataschen
2	Zwiebeln
½	Salatgurke
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Knoblauchgranulat
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver, scharf
	Salz
	Pfeffer
	Würze

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
4	(große) Bananen
2	Eier
6 EL	Weizenmehl Type 405
6 TL	Honig, flüssig
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz

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
4	Tomaten
2	Pfefferonen
1	Salatgurke
1	rote Paprika
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
½ Topf	Petersilie
	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
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Ei
½ Topf	Minze
½ Topf	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Für die Hirsesalat:

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

Für die Zitronensauce:

250 g	Saure Sahne
1	Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl

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