



MO



# BRIAM – GEMÜSEAUFLAUF NACH GRIECHISCHER ART



4 Portionen



65 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen. Die Aubergine, die Zucchini, die Tomaten und die geschälten Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in schmale Halbringe schneiden.
2. Das Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano vermischen. Den Knoblauch pressen und untermengen.
3. Das Gemüse in einer Auflaufform anrichten (einfach gemischt oder spiralförmig gelegt). Die gehackten Tomaten darüber geben.
4. Das Briam im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 45 bis 50 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.
5. In den letzten 5 Minuten den Feta darüber krümeln und mitbacken.
6. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

## ZUTATEN

- 600 g** Gehackte Tomaten
- 150 g** Feta
- 6 EL** Olivenöl
- 1 TL** Oregano
- ½ Topf** Petersilie
- 3** Kartoffeln
- 2** Zucchini
- 2** Tomaten
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Aubergine
- 1** rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 491 G)

Brennwert	415 kcal / 1725 kJ
Fett	28.8 g
davon ges. Fettsäuren	7.4 g
Kohlenhydrate	23.4 g
davon Zucker	10.8 g
Eiweiß	12.7 g
Salz	2.2 g

DI

## FAVA AUS ROTEN LINSEN

mit Röstzwiebeln



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Linsen gründlich abspülen und nach Packungsanweisung weich kochen. Die Knoblauchzehen abziehen und mitkochen.
2. Die gekochten Linsen mit dem Knoblauch, etwas Kochwasser und 3 EL Olivenöl cremig pürieren. Die Limette auspressen. Das Fava mit Salz, Pfeffer, Thymian und Limettensaft abschmecken. Das Fava in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in Olivenöl anbraten. Den Zucker drüberstreuen und weiterbraten, bis die Zwiebeln kross und karamellisiert sind. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen und hacken.
4. Das Fava mit den karamellisierten Zwiebeln, den Tomaten und den Frühlingszwiebeln anrichten. Mit Pitabrot servieren.

### ZUTATEN

<b>300 g</b>	Pitataschen natur
<b>250 g</b>	Rote Linsen
<b>150 g</b>	Cherryrispentomaten
<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>2 TL</b>	Zucker
<b>3</b>	rote Zwiebeln
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>2</b>	Frühlingszwiebeln
<b>1</b>	Limette
	Thymian (getrocknet)
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 269 G)

Brennwert	611 kcal / 2570 kJ
Fett	16.2 g
davon ges. Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrate	86.1 g
davon Zucker	9.5 g
Eiweiß	24.6 g
Salz	0.5 g

MI

# CHAMPIGNON-MOUSSAKA



4 Portionen



85 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Auf einem Blech verteilen, salzen und 30 Minuten saften lassen. Das austretende Wasser mit Küchenkrepp abtupfen.
2. Die Kartoffeln garkochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Möhren schälen. Die Pilze putzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Den Porree waschen. Das Gemüse klein hacken.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Möhren, die Pilze und den Porree dazugeben und mitbraten. Die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Chili-Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zimt und etwas Zucker abschmecken.
5. In einer Auflaufform das Champignon-Tomaten-Gemüse, die Kartoffeln und die Auberginen abwechselnd schichten. Die Béchamel-Sauce darüber verteilen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen.
6. Das Moussaka im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) 45-50 Minuten goldbraun backen.

## ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Champignons
- 70 g Parmesan
- 300 ml Béchamel Sauce
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose Gehackte Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Porree
- Olivenöl
- Chilisalz
- Paprikapulver, scharf
- Zimt
- Zucker
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 666 G)

Brennwert	434 kcal / 1818 kJ
Fett	17.7 g
davon ges. Fettsäuren	6.9 g
Kohlenhydrate	43.7 g
davon Zucker	17.1 g
Eiweiß	19 g
Salz	1.5 g



DO

## GRIECHISCHER SPINATREIS

mit gebackenem Feta



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf mit 3 EL Olivenöl anbraten, den Reis zufügen und kurz mit andünsten.
3. Den Spinat und die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Reis ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. Für den gebackenen Feta das Ei auf einem tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern, das Paniermehl auf einen weiteren Teller geben. Den Feta halbieren, sodass 4 Feta-Stücke entstehen.
5. Den Feta zuerst im Ei, dann rundherum im Paniermehl wälzen und in der Pfanne mit dem restlichen Olivenöl ausbacken.
6. Den Spinatreis mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie abbrausen, fein hacken und in den Spinatreis mengen. Den gebackenen Feta zu dem Spinatreis servieren.

### ZUTATEN

500 g	Spinat (tiefgekühlt)
400 g	Feta
200 g	Basmatireis
500 ml	Gemüsebrühe
4-5 EL	Olivenöl
4 EL	Paniermehl
½ Topf	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 558 G)

Brennwert	843 kcal / 3527 kJ
Fett	38.3 g
davon ges. Fettsäuren	14.5 g
Kohlenhydrate	81.8 g
davon Zucker	7.9 g
Eiweiß	35.6 g
Salz	5.0 g



FR

## SOUVLAKI-SPIESSE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen, pressen und mit dem Saft der Zitrone, 5 EL Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. Das Fleisch in der Marinade wenden und abgedeckt im Kühlschrank marinieren – mindestens eine Stunde, am besten aber über Nacht.
2. Die Fleischstücke auf die Spieße stecken. Besonders lecker werden die Spieße auf einem Holzkohlegrill. Auch in der Grillpfanne lassen sie sich gut braten. Eine weitere Möglichkeit ist der Ofen.
3. Die Spieße auf den Backofenrost legen. Im vorgeheizten Backofen bei Grillfunktion und höchster Stufe etwa 6-8 Minuten grillen. Als Tropfschutz ein Blech mit Backpapier darunterschieben. Zwischendurch wenden.
4. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Basilikum waschen. Den Honig mit 4 EL Olivenöl und dem Essig vermischen. Die Tomaten mit den Zwiebeln, dem Basilikum und dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Souvlaki mit dem Tomatensalat servieren.

### ZUTATEN

1 kg	Schweinenacken-Kotelett
800 g	Tomaten
9 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
1 EL	Honig
1 TL	Oregano
½ Topf	Basilikum
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1	rote Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

Außerdem: Metallspieße

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 534 G)

Brennwert	765 kcal / 3181 kJ
Fett	54.1 g
davon ges. Fettsäuren	11.5 g
Kohlenhydrate	15.6 g
davon Zucker	12.6 g
Eiweiß	52.7 g
Salz	0.7 g