

MO



SPINAT-TASCHEN



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat putzen und waschen. Die Petersilie und die Frühlingszwiebeln waschen und hacken.
2. Den Spinat und die Frühlingszwiebeln in 1 EL Olivenöl anschwitzen, bis der Spinat leicht zerfallen ist. Die Petersilie dazugeben und rund 1 Minute mitgaren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Feta und den Frischkäse zerkrümeln und unter den Spinat-Petersilie-Mix mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die halbe Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Die Spinatfüllung mit Zitronenabrieb und etwas Saft abschmecken.
5. Den Teig ausrollen und daraus ca. 12 gleich große Teigquadrate schneiden.
6. In die Mitte jedes Quadrates einen Klecks von der Spinatfüllung geben. Die Ränder des Teiges mit Wasser einstreichen. Die Quadrate zu einem Dreieck zusammenklappen und die Ränder gut verschließen.
7. Die Teigtaschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit ca. 1 EL Olivenöl bestreichen.
8. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

350 g	Babyspinat
250 g	Feta
100 g	Frischkäse
2 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
3	Frühlingszwiebeln
2	Frischer Blätterteig (je 275 g)
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 359 G)

Brennwert	829 kcal / 3449 kJ
Fett	58.3 g
davon ges. Fettsäuren	28.8 g
Kohlenhydrate	54.6 g
davon Zucker	4.3 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	4.8 g

DI

KRITHARAKI-GEMÜSE-PFANNE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika waschen, putzen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und hacken.
2. Das Gemüse (außer den Knoblauch) in einer tiefen Pfanne in 2 EL Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten.
3. Die gehackten und die passierten Tomaten, die Kritharaki-Nudeln und den Knoblauch dazugeben.
4. Mit Brühe aufgießen, bis das Gemüse und die Nudeln vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Abgedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kritharaki weich sind.
5. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und untermischen.
6. Die Kritharaki-Pfanne mit Crème fraîche servieren.

ZUTATEN

500 g	Passierte Tomaten
400 g	Gehackte Tomaten
300 g	Kritharaki-Nudeln
200–300 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Crème fraîche
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Petersilie
2–3	Knoblauchzehen
2	Zucchini
2	Rote Paprika
2	Zwiebeln
1	Aubergine
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 619 G)

Brennwert	544 kcal / 2274 kJ
Fett	14.6 g
davon ges. Fettsäuren	4.2 g
Kohlenhydrate	81.8 g
davon Zucker	21.0 g
Eiweiß	17.0 g
Salz	2.7 g

MI

GRIECHISCHER SALAT mit Nüssen



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke waschen und würfeln. Die Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Die Pfefferonen hacken. Den Feta würfeln. Die Oliven bereitstellen.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und anrichten.
4. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über den Salat geben. Mit den karamellisierten Nüssen garnieren und servieren.

ZUTATEN

500 g	Tomaten
200 g	Feta
100 g	Karamellierte Nüsse
50 g	Oliven
8 EL	Olivenöl
3	Pfefferonen
2	Paprika
2	Rote Zwiebeln
1	Zitrone
1	Gurke
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 484 G)

Brennwert	438 kcal / 1832 kJ
Fett	27.4 g
davon ges. Fettsäuren	7.8 g
Kohlenhydrate	27.2 g
davon Zucker	24.4 g
Eiweiß	16.4 g
Salz	3.1 g

DO

GARNELEN-SAGANAKI mit Feta und gegrillten Zitronen



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen, waschen und gründlich abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, hacken und in 2 EL Olivenöl anbraten. Mit dem Weinbrand ablöschen. Die gehackten Tomaten, den Weißweinessig und den Oregano dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten offen köcheln lassen.
2. Die Garnelen in dem restlichen Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce in eine ofenfeste Form füllen und die Garnelen darauflegen. Den Feta grob zerbröckeln und die Hälfte auf dem Gericht verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 15–20 Minuten backen.
3. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit etwas Öl bestreichen auf der Schnittstelle grillen oder in der Pfanne anrösten. 2 Zweige Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zusammen mit dem restlichen Feta auf dem Saganaki verteilen. Mit den gegrillten Zitronen servieren. Dazu passt Pitabrot.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
450 g	Garnelen (tiefgekühlt)
200 g	Feta
5 EL	Weinbrand
4 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Oregano
2–3 Zweige	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	Zitronen
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 481 G)

Brennwert	483 kcal / 2019 kJ
Fett	26.2 g
davon ges. Fettsäuren	8.2 g
Kohlenhydrate	16.3 g
davon Zucker	10.3 g
Eiweiß	37.4 g
Salz	3.5 g

FR

GYROS-PITA mit Zaziki und Salat



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen, raspeln und salzen. Die Gurkenraspeln kurz ziehen lassen. Den Salat und die Tomaten waschen und kleinschneiden. Die Tomaten salzen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Pita-Brote toasten.
2. Das Gyros-Fleisch mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Während das Fleisch brät, die Gurke in einem Küchentuch ausdrücken. Den Knoblauch schälen und pressen. Zusammen mit dem Joghurt und dem Olivenöl zu den Gurkenraspeln geben. Das Zaziki glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Pita-Brote mit Zaziki, Gyros und Salat füllen und servieren. Alternativ die Zutaten einzeln hinstellen und jede:r stellt sich am Tisch das eigene Gyros-Pita zusammen. Eine schöne Ergänzung sind Oliven oder Feta-Würfel.

ZUTATEN

500 g	Gyros
300 g	Griechischer Joghurt
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Olivenöl
4-8	Salatblätter
4	Pita-Taschen
2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	Gurke
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 500 G)

Brennwert	598 kcal / 2515 kJ
■ Fett	17.9 g
davon ges. Fettsäuren	7.8 g
■ Kohlenhydrate	65.8 g
davon Zucker	8.3 g
■ Eiweiß	41.0 g
■ Salz	1.3 g