

MO

FAKES – GRIECHISCHE LINSENSUPPE



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren und die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Die Möhren und die Zwiebeln in einem großen Topf in Olivenöl 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Den Knoblauch und das Tomatenmark hineingeben und kurz anbraten.
3. Die Linsen, den Thymian und den Oregano einstreuen und untermischen. Die gehackten Tomaten und so viel Brühe angießen, dass die Linsen gut bedeckt sind. Ggf. die restliche Brühe später, wenn benötigt, nachgießen.
4. Die Suppe aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die griechische Linsensuppe mit gehackter Petersilie, zerkrümeltem Feta und Oliven garnieren. Etwas Brot dazu dazureichen.

ZUTATEN

500 g	Berglinsen
400 g	Gehackte Tomaten
200 g	Feta
150 g	Oliven
2 l	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
3 Zweige	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Möhren
2	Zwiebeln
	Thymian (gerebelt)
	Oregano (getrocknet)
	Apfelessig
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 408 G)

Brennwert	737 kcal / 3076 kJ
Fett	25.2 g
davon ges. Fettsäuren	7.8 g
Kohlenhydrate	75.9 g
davon Zucker	8.0 g
Eiweiß	43.2 g
Salz	6.1 g



DI

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 in 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 waschen, 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
½ Topf	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4–5 EL	Olivenöl
4 EL	Paniermehl
3	Knoblauchzehen
1	Ei
1	Zitrone
	Salz
	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

MI

HALLOUMI-GEMÜSEPFANNE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das tiefgefrorene Kaisergemüse direkt und ohne Flüssigkeit in die heiße Pfanne geben. Falls Wasser austritt, abgießen. Das Kaisergemüse 10 Minuten braten, bis es aufgetaut und angeröstet ist. Salzen und pfeffern.
2. Den Halloumi würfeln, in einer zweiten Pfanne knusprig anbraten und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Chilischote, den Knoblauch und die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Mandelblättchen kurz in 4 EL heißem Olivenöl anrösten.
4. Die Gemüsepfanne und das Gewürzöl vermischen und mit den knusprigen Halloumi-Würfeln servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUTATEN

- 1 kg Gemischtes Gemüse (tiefgekühlt)
- 225 g Halloumi
- 50 g Mandeln (gehobelt)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 361 G)

Brennwert	607 kcal / 2518 kJ
Fett	51.7 g
davon ges. Fettsäuren	19.4 g
Kohlenhydrate	12.4 g
davon Zucker	9.1 g
Eiweiß	19.6 g
Salz	2.2 g

DO

PITA mit Garnelen und Gemüse gefüllt



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält würfeln. Die Paprikaschoten waschen und entkernen. Die Zwiebel schälen. Die Aubergine, die Paprikas und die Zwiebel etwas größer als die Kartoffeln würfeln. Den Knoblauch schälen und plattdrücken.
2. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano eine Marinade anrühren. Zusammen mit dem Gemüse in eine Frischhaltedose geben. Deckel schließen und schütteln, bis das Gemüse mariniert ist.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.
4. Die Pitabrote toasten. Die Garnelen abtropfen lassen. Den Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und den Knoblauch entfernen.
5. Die Pitabrote öffnen und innen mit dem Joghurt bestreichen. Mit dem Gemüse und den Garnelen füllen.

ZUTATEN

250 g	Kartoffel
200 g	Garnelen (mariniert in Öl)
4 EL	Olivenöl
4	Pitataschen
3	Knoblauchzehen
2	Paprikas, bunt
1	Zwiebel
1	Aubergine
	Oregano (getrocknet)
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 365 G)

Brennwert	565 kcal / 2365 kJ
Fett	24.9 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	61.0 g
davon Zucker	8.9 g
Eiweiß	20.2 g
Salz	0.9 g

FR



BUNTER GYROS-SALAT



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Salat und das restliche Gemüse waschen. Die Paprika entkernen und zusammen mit dem Salat, den Tomaten und der Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Joghurt mit dem Knoblauch, dem Senf und dem Olivenöl glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Das Gyros in etwas Pflanzenöl kross anbraten.
4. Den Salat mischen und mit dem Dressing und dem Gyros anrichten.

ZUTATEN

500 g	Gyros
250 g	Tomaten
150 g	Joghurt Pur
3 EL	Olivenöl
½ TL	Senf
2	Salatherzen Mini Romana
1	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Paprika
½	Gurke
	Zitronensaft
	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 400 G)

Brennwert	421 kcal / 1750 kJ
Fett	28.2 g
davon ges. Fettsäuren	7.3 g
Kohlenhydrate	9.3 g
davon Zucker	9.2 g
Eiweiß	30.8 g
Salz	0.6 g