

MO



KRITHARAKI-AUFLAUF mit Feta



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kritharaki-Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
2. Währenddessen die Aubergine, die Zucchini und die Paprikaschoten waschen und putzen. Alles in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen und klein schneiden.
3. Den Knoblauch und die Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und kurz mit anbraten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig abschmecken. Die Petersilie unterheben.
4. Die Kritharaki abgießen und in eine gefettete Auflaufform geben. Das Pfannengemüse darüber geben und mit Fetakrümeln bestreuen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

ZUTATEN

300 g	Kritharaki-Nudeln
200 g	Feta
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Gehackte Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1	Gelbe Paprika
1	Rote Paprika
1	Rote Zwiebel
1	Zucchini
	Oregano
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 374 G)

Brennwert	536 kcal / 2234 kJ
Fett	18.9 g
davon ges. Fettsäuren	7.2 g
Kohlenhydrate	67.6 g
davon Zucker	12.2 g
Eiweiß	20.9 g
Salz	2.3 g

DI

MELONEN-PFIRSICHSALAT mit gebackenem Halloumi



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen, trocknen und grob in Stücke schneiden. Die Pfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Honigmelone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Für das Dressing das Öl, den Essig, den Senf und den Honig verrühren, ggf. 1 EL Wasser zum Verflüssigen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Halloumi in Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Öl einstreichen. In der Pfanne goldbraun ausbacken. Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Den Salat mit dem Obst, dem Gemüse, dem Halloumi, frischer Minze und Pinienkernen anrichten. Das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

Für den Salat

- 300 g Gemischter Salat
- 200 g Cherrytomaten
- 20 g Pinienkerne
- 3-4 Zweige Minze
- 2 EL Olivenöl
- 2 Packungen Halloumi (à 225 g)
- 4 Plattpfirsiche
- 1 Kleine Honigmelone

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig (flüssig)
- 1 EL Senf
- Pfeffer
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 473 G)

Brennwert	735 kcal / 3053 kJ
Fett	54.4 g
davon ges. Fettsäuren	21.3 g
Kohlenhydrate	29.0 g
davon Zucker	26.0 g
Eiweiß	29.9 g
Salz	3.3 g

MI

MELITZANES PAPOUTSAKIA mit Veggie-Hack



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, längs halbieren und auf den Schnittseiten kreuzweise einschneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen, damit überflüssiges Wasser entweichen kann.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Wenn die Auberginen durchgezogen sind, das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaben und klein würfeln.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Das Veggie-Hack und die Auberginenwürfel dazugeben und 5 Minuten mit anbraten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Die Auberginen auf der Hautseite in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, anschließend nebeneinander in eine gefettete Auflaufform mit der ausgehöhlten Seite nach oben setzen.
6. Für die Béchamelsauce: Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl zügig unterrühren, die Milch unter Rühren angießen und köcheln lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Die Sauce vom Herd nehmen, das Eigelb unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
7. Die gehackte Petersilie unter die Veggie-Hackmischung rühren, die Mischung in die ausgehöhlten Auberginen geben. Die Béchamelsauce zum Schluss darübergeben und die Auberginen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 1 Packung Veganes Hack (275 g)
- 1 Dose Gehackte Tomaten
- ½ Topf Petersilie
- 3 Auberginen
- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Paprikapulver (scharf)
- Pfeffer
- Salz

Für die Béchamelsauce:

- 500 ml H-Milch
- 50 g Reibekäse
- 2 EL Butter
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Eigelb
- Muskatnuss (gemahlen)
- Pfeffer
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 495 G)

Brennwert	443 kcal / 1846 kJ
Fett	26.0 g
davon ges. Fettsäuren	11.2 g
Kohlenhydrate	22.3 g
davon Zucker	15.1 g
Eiweiß	25.0 g
Salz	1.9 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 bestrichen auf der Schnittstelle grillen oder in der Pfanne anrösten. 2 Zweige Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zusammen mit dem restlichen Feta auf der Saganaki verteilen. Mit den gegrillten Zitronen servieren. Dazu passt Pitabrot.

ZUTATEN

800 g	Gehackte Tomaten
500 g	Garnelen
200 g	Feta
2	Zwiebeln
5 EL	Weinbrand
4 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Oregano
2-3 Zweige	Petersilie
3	Knoblauchzehen
2	Zitronen
	Pfeffer
	Salz
	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. Das Pita 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 jeder 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	Olivenöl
1 EL	Pflanzenöl
4-8	Salatblätter
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
1	Gurke
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 406 G)

Brennwert	373 kcal / 1556 kJ
Fett	23.6 g
davon ges. Fettsäuren	7.3 g
Kohlenhydrate	8.1 g
davon Zucker	7.6 g
Eiweiß	30.8 g
Salz	0.5 g