

## Pfannkuchen mit Schafskäse gefüllt

(Zum Foto auf Seite 101)

Zutaten für 4 Portionen  
(8 Pfannkuchen):

### Grundrezept für den Teig:

150 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
300 ccm Milch  
6 Eier (Gewichtsklasse 4) \*  
125 g Margarine zum Backen

### Füllung:

125 g Blattspinat  
8 kleine Tomaten (375 g)  
150 g Schafskäse  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Oregano

Mehl mit Salz, Zucker und der Milch zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verquirlen. Teig mindestens 20 Minuten stehenlassen, damit das Mehl ausquellen kann, dann die Eier verrühren und unter den Teig mischen.

Spinatblätter verlesen, alle groben Stiele abbrechen. Blätter gründlich waschen und sehr gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, den Schafskäse zerbröseln. Etwas Margarine in der Pfanne zerlassen und eine Kelle Teig in die Pfanne geben, verlaufen lassen. Ein Achtel der vorbereiteten Füllungszutaten auf der weichen Pfannkuchen-Oberseite verteilen und etwas in den Teig drücken. Den Pfannkuchen bei milder Hitze gut durchbacken und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Kurz vor dem Wenden erneut etwas Margarine in die Pfanne geben, dann den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite backen, dabei etwas andrücken. Pfannkuchen noch einmal wenden, mit dem zerriebenen Oregano bestreuen und sofort servieren.

## Zucchini-Gurken-Salat

(Zum Foto auf Seite 102)

Zutaten für 12 Portionen:

1 kg Zucchini  
1 Salatgurke  
1/8 l Öl  
4 Knoblauchzehen  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
8 El Weißweinessig  
300 g Schafskäse  
250 g schwarze Oliven  
2 Beete Kresse

Die Zucchini waschen, Stielansätze abschneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Gurke waschen, schälen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Öl in zwei großen Pfannen nur mäßig heiß werden lassen, die Zucchinis Scheiben darin kurz andünsten, dabei einmal vorsichtig wenden. Knoblauchzehen pellen und durchpressen, zu den Zucchini geben, mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Pfannen vom Herd nehmen, Zucchini mit den Gurkenscheiben mischen, Weinessig unterrühren, etwas abtropfen lassen und auf einer großen Platte anrichten. Den Schafskäse durch die Kartoffelpresse drücken oder fein hacken, mit den Oliven auf den Salat verteilen. Kresse von den Beeten schneiden und büschelweise auf den Salat legen.

## Broccoli auf Auberginenpüree

(Zum Foto auf Seite 102)

Zutaten für 12 Portionen:

4 Auberginen (ca. 850 g)  
1 Handvoll Spinatblätter  
1 Bund glatte Petersilie  
1/4 l Schlagsahne  
3-4 El Zitronensaft  
3 Knoblauchzehen  
Salz  
1,5 kg Broccoli  
1 El Korianderkörner  
1/8 l Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)  
200 g Crème fraîche

Die Auberginen auf dem Rost an mittlerer Einschubleiste in den Ofen schieben, bei 225 Grad (Gas: Stufe 4; Umlufttherm. 200 Grad. 20 Minuten) 20 Minuten backen, dann mehrmals wenden. Inzwischen Spinat und Petersilie waschen, trocken und grob hacken. In einem Rührschüsselchen in 1/8 l Sahne mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. 1 gebackene Aubergine etwas abkühlen lassen, dann längs halbieren, das Fleisch aus den Schalen schälen, gleich mit Zitronensaft versetzen, eine gepellte Knoblauchzehen dazupressen. Auberginen zur Salzmischung geben, alles mit dem Schneidstab pürieren, dann die restliche Sahne unterrühren, salzen und kühl stellen.

Den Broccoli putzen und die Röschen abschneiden. Röschen in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten ganz knapp garen. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel legen. Den Koriander im Mörser oder auf einem Brett mit der flachen Messklinge zerstoßen, mit dem Öl und dem Pfeffer verrühren und über den Broccoli gießen. Zugedeckt mindestens eine Stunde durchziehen lassen, dann mit Salz abschmecken. Für die Sauce Joghurt, Crème fraîche und die restlichen durchgepreßten Knoblauchzehen miteinander verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Auberginenpüree und Broccoli auf einer Platte anrichten, etwas eiskalte Sauce darübergießen, den Rest dazureichen.

## ZUCCHINIPUFFER

Kolothokelädes

## MEZETHAKIA - DIE VORSPEISE

Zucchini für 12 Puffer:  
 700 g Zucchini  
 Salz  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 20 g Butter  
 1 Bund Petersilie  
 2 Eier  
 1 Teel. feingehackte Minze oder Dill  
 120 g Paniermehl  
 100 g Kasseriköse oder Emmen-  
 keler, frisch gerieben  
 Pfeffer, frisch gemahlen  
 etwas Nixl  
 etwa 8-10 Eßl. Oliven- oder  
 Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Vegetarisch

Bei 12 Puffen pro Stück etwa:  
 960 kJ/230 kcal  
 6 g Eiweiß · 18 g Fett  
 11 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Zucchini waschen, die Stiel- und Blütenansätze entfernen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser in etwa 10 Minuten garen

2. Die Zucchini gut abtropfen lassen und pürieren, dann in eine Schüssel geben.

3. Die Zwiebel zu den Zucchini reiben. Die Butter zerlassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken.

4. Die Eier, die zerlassene Butter, die Kräuter, das Paniermehl und den Käse unter die Zucchini rühren, mit Salz und

süßung etwa 5 Minuten stehen lassen.

5. Die Hände leicht einölen und aus jeweils 1 Eßlöffel von der Zucchini Masse etwa 1 cm dicke Puffer formen. Etwas Mehl auf einen Teller geben. Die Puffer leicht darin wenden.

6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer nacheinander im heißen Öl von beiden Seiten in etwa 2-3 Minuten goldgelb backen. Aus der Pfanne nehmen und die Puffer auf Küchenpapier entfeilen.

## Gebratene Auberginenscheiben

Melissanes itonitis

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Auberginen  
 Salz  
 etwas Mehl zum Wenden  
 Olivenöl zum Ausbacken  
 4 Knoblauchzehen  
 125 g geschälte Mandeln  
 4 Scheiben altbackenes Weißbrot  
 6 Eßl. Oliven- oder Sonnenblumenöl  
 2-3 Eßl. Zitronensaft oder Weißweinessig

Vegetarisch

Pro Portion etwa:  
 3500 kJ/830 kcal  
 12 g Eiweiß · 72 g Fett  
 35 g Kohlenhydrate

• Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Auberginen waschen, die Stielansätze entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Etwa 1/2 Stunde in Salzwasser legen, zwischen Küchenpapier trocknen.

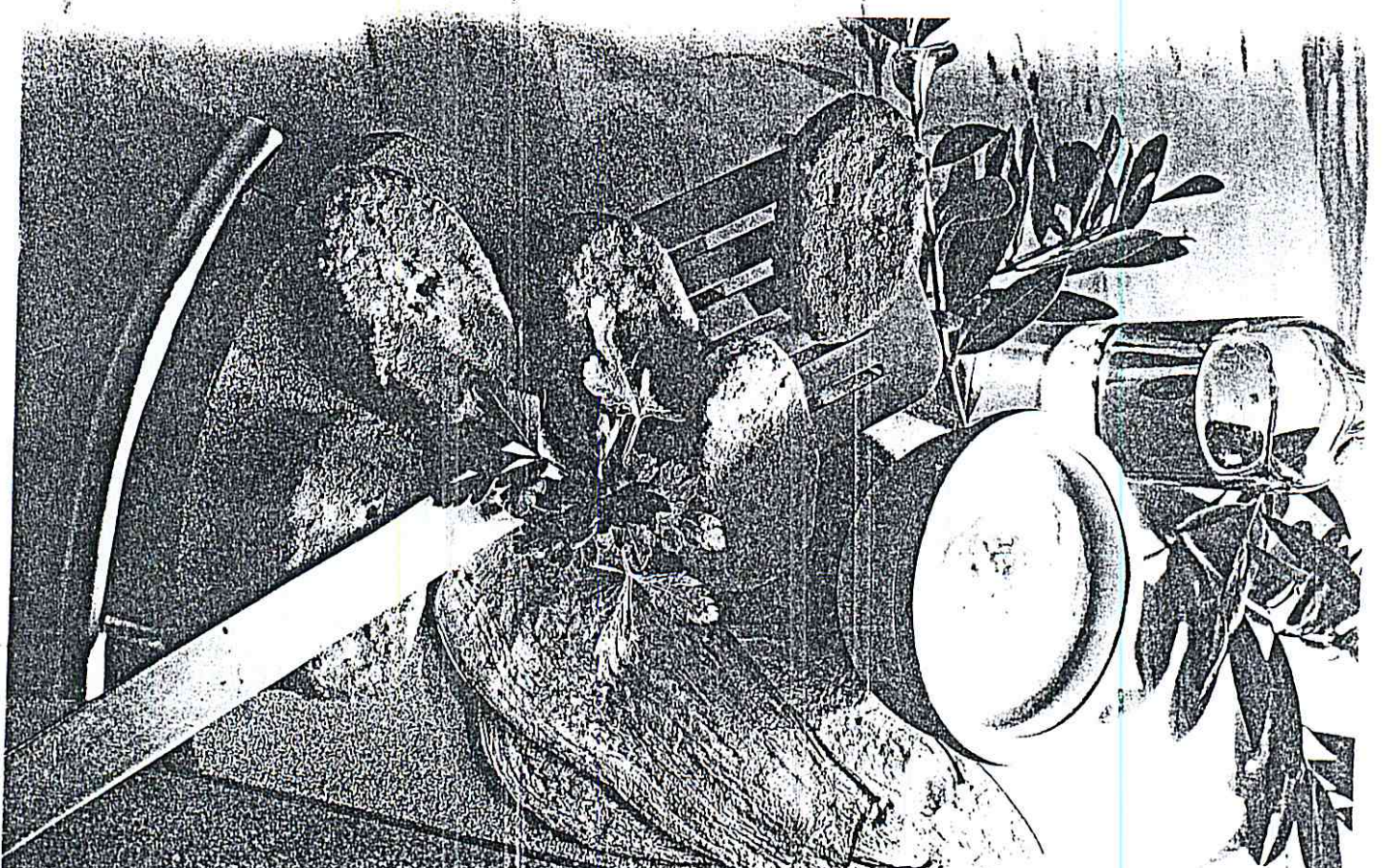
2. Etwas Mehl auf einen flachen Teller sieben und jede Auberginenscheibe von beiden Seiten hindrücken, loses Mehl abschütteln.

3. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Auberginen portionsweise von beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfeilen.

4. Für die Sauce die Knoblauchzehen mit den Mandeln zerkleinern. Das Brot kurz in Wasser einweichen, ausdrücken, aber nicht zu sehr, denn die Sauce soll eine breiartige Konsistenz erhalten. Das Brot mit den Mandeln und dem Knoblauch am besten mit dem Pürierstab durcharbeiten oder verrühren. Noch und noch das Olivenöl, den Zitronensaft oder den Essig unterrühren und mit Salz abschmecken.

5. Die gebratenen Auberginenscheiben auf einen Teller legen und mit der Sauce servieren.

Im Bild links: Zucchini-puffer  
 Im Bild rechts:  
 Gebratene Auberginenscheiben



# Kartoffel-Knoblauch-Paste

Skordalió me patates

Für diese Paste können Sie noch Geschmacksstoffe wie Knoblauchöl variieren. Die Griechen bereiten sie übrigens mit der doppelten Ölmenge zu.

Zutaten für 4 Personen:
400 g Kartoffeln, festkochende Sorte!
2-3 Knoblauchzehen
5 Eßl. Olivenöl
6 Eßl. Fleischbrühe (Hirschmilch)
Saltz
Saft von 1 kleinen Zitrone
1 dünne milde oder scharfe Paparoti

Raffiniert • Preiswert

Pro Portion etwa:  
1500 kJ/360 kcal  
9 g Eiweiß • 27 g Fett  
21 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Kartoffeln in einem Topf knopp mit Wasser bedecken und mit der Schale etwa 25 Minuten garen, möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse oder durch ein Haarsieb in eine Schüssel drücken.

2. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zu den Kartoffeln drücken.

3. Das Olivenöl und die Fleischbrühe, Salz und den Zitronensaft dazugeben und alles

zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Ist sie zu fest eventuell noch etwas Fleischbrühe oder Öl unterrühren.

4. Die Kartoffelpaste auf einem flachen Teller anrichten, die Paparoti längs aufschneiden, ausspülen, in Ringe schneiden und die Paste damit garnieren.

## Variante: Kartoffelpaste mit Mandeln

Unter die zerdrückten Kartoffeln noch 50 g geriebene Mandeln mischen. Dann braucht die Paste jedoch etwas mehr Öl und Fleischbrühe oder Wasser. Wenn Sie die Paste kräftig souer mögen, nehmen Sie statt dem Zitronensaft Weißweinessig!

# Kaviarpaste

Taramosalá

Die Paste wird mit dem gepreßten, roten Kaviar der Meeräsche zubereitet, den Sie in griechischen Spezialgeschäften erhalten. Sie können aber auch Lochskaviar nehmen.

Zutaten für 4 Personen:
100 g trockenes Fladenbrot
lensatzweise Weißbrot
100 g Kaviar
100 ccm Sonnenblumen- oder Maiskeimöl
Saft von 1 Zitrone
Zitrone und schwarze Oliven zum Garnieren

Raffiniert

Pro Portion etwa:  
1300 kJ/310 kcal  
6 g Eiweiß • 27 g Fett  
14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 20 Minuten (davon etwa 1 Stunde Kühlzeit)

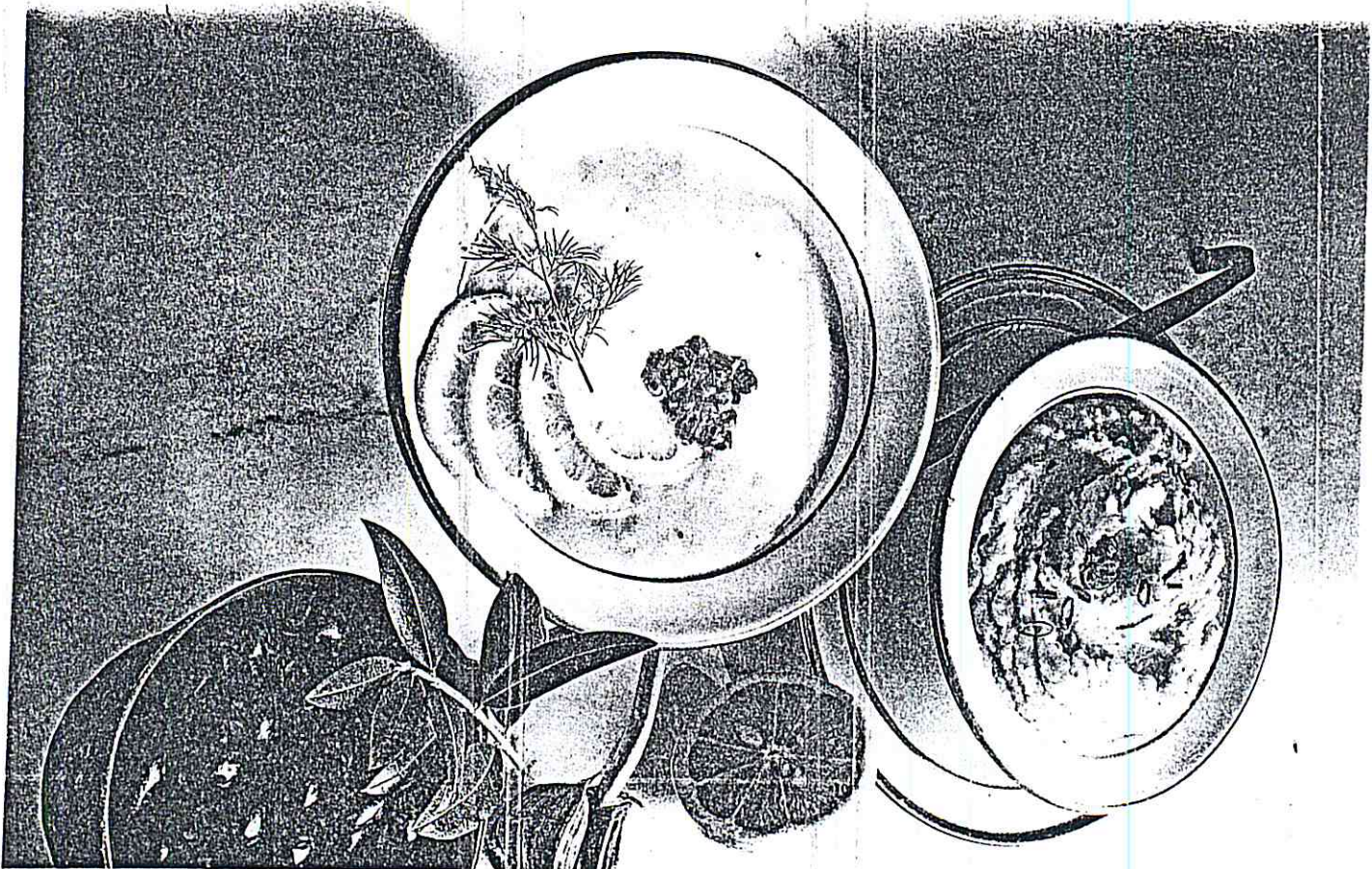
1. Das Fladenbrot einmal quer durchschneiden, in einem tiefen Teller mit warmem Wasser übergießen und einweichen, bis es sich richtig vollgesogen hat.

2. Das Brot gut mit den Händen ausdrücken und mit dem Kaviar im Mixer oder mit dem Pürierstab kurz pürieren, so daß alle Kaviarkügelchen zerklüftet sind.

3. Die Mischung in eine Schüssel geben und noch und noch etwas Öl, etwas Zitronensaft, wieder Öl und Zitronensaft unterrühren, bis eine helle, cremige Masse entstanden ist.

4. Die Kaviarpaste bis zum Servieren etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann auf einer kleinen Platte oder auf einem Dessertteller anrichten und mit halben Zitronenscheiben und schwarzen Oliven oder Etaccheln garnieren.

Im Bild oben:  
Kartoffel-Knoblauch-Paste  
Im Bild unten: Kaviarpaste



# Huhn mit Zitronen und Basilikum

Kolopoulo lemoncio

Zutaten für 4 Personen:

1 kuchenartiges Poularde (ohne

Innereien etwa 1,2 kg)

40 g Butter oder Butterschmalz

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

2 Möhren (etwa 150 g)

1 Stange Staudensellerie und etwas

Blatgrün

1 Bund Basilikum

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

5 Eßl. trockener Weißwein

4 Eßl. Zitronensaft

für Gäste • Raffiniert

Pro Portion etwa:

3800 kJ/900 kcal

57 g Eiweiß • 69 g Fett

7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden



1. Die Poularde abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen, dann mit der Geflügelschere in 14 Stücke teilen: zuerst die Flügel abschneiden, dann Beine und Keulen. Entlang dem Rückgrat und durch die Mitte des Brustkorbes schneiden. Dann jede Poulardenhälfte vierteln.

2. In einer Pfanne mit Deckel die Hälfte der Butter erhitzen und alle Poulardenstücke portionsweise darin von allen Seiten schön knusprig anbraten. Die angebratenen Stücke beiseite stellen.

3. Die Schalotten oder die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Staudensellerie abspülen, das Holzige Ende abschneiden und die Stange in Scheibchen schneiden, das Grün fein hacken.

4. Die restliche Butter oder das Butterschmalz in die Pfanne geben, erhitzen und darin das Gemüse und die Zwiebeln etwa 5 Minuten unter Rühren anschnoren. Die Poulardenhälften zwischen das Gemüse legen.

5. Das Basilikum abspülen, trockenschütteln, einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen, die übrigen über das Gemüse und die Poulardenhälften streuen.

6. Die Poulardenhälften und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Weißwein, den Zitronensaft und 1/8 l

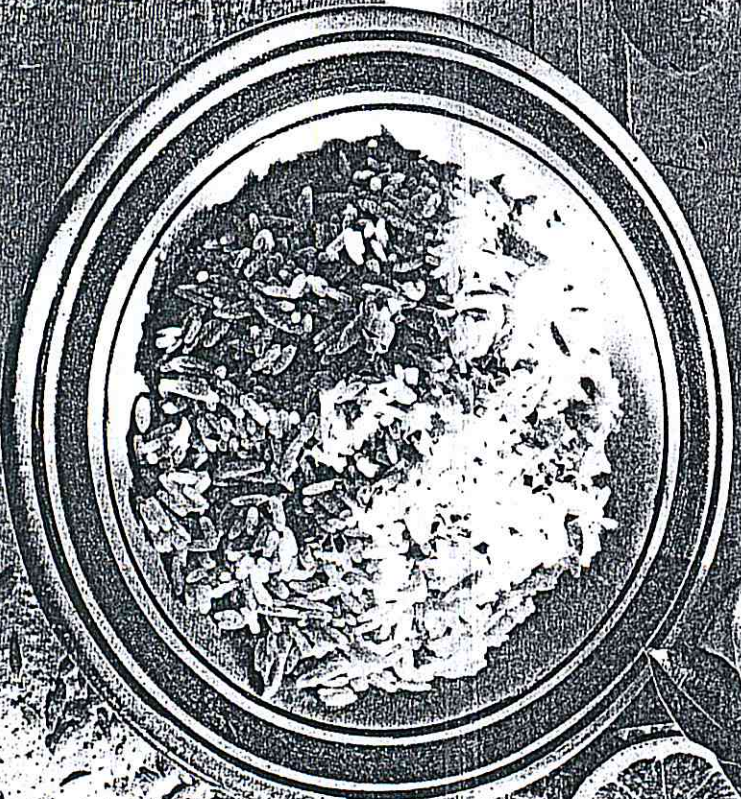
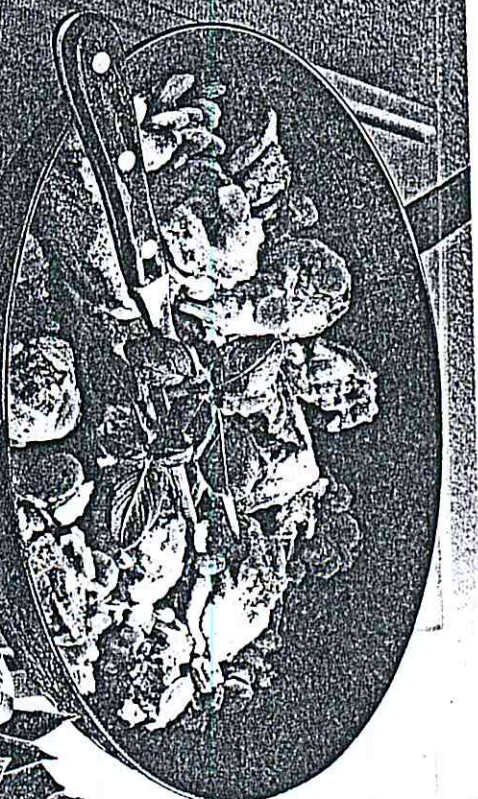
Wasser dazugeben. Die Pfanne zudecken und alles etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze garen. Zwischendurch die Pfanne ein bis zweimal schütteln.

7. Das Huhn in der Schmorpfanne mit den übrigen Basilikumblättern garniert servieren. Dazu passt frisches Weißbrot oder Reis mit Reisknudeln (siehe Tip). Als Getränk können Sie einen trockenen griechischen Weißwein dazu reichen.

## Tip!

Reisknudeln gibt es im griechischen oder türkischen Laden. In Griechenland werden sie unter den Reis gemischt, das schmeckt köstlich. Für 4 Personen etwa 100 g Reisknudeln in etwas Butter hellbraun rösten, 250 g Langkornreis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit 3/4 l Wasser aufgießen und mit 1 Teelöffel Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20–25 Minuten garen. Den Deckel abnehmen, den Reis ausdampfen lassen und servieren.

Reis mit Reisknudeln ist eine typische Beilage, die besonders gut zu Huhn mit Zitronen und Basilikum passt.



## Lammfleisch am Drehgrill

(Zum Foto auf Seite 99)

Zutaten für 12 Portionen:  
1 kg mageres Lammfleisch aus  
der Keule  
1 Bund frischer Thymian  
10 g schwarze Pfefferkörner  
2 El getrockneter  
Rosmarinnadeln  
10 g Bohnenkraut  
1 El Salz  
1 Cayennepfeffer  
3 Knoblauchzehen  
1 El Öl  
1 Zwiebel

Das Lammfleisch am Vortag in  
dünne Scheiben schneiden  
und in eine große Schüssel legen.  
Thymianblätter von den Stielen  
trennen, die Rosmarinnadeln hacken,  
Bohnenkraut waschen, gut trocknen,  
von den Stielen zupfen und  
alles hacken. Kräuter mit Salz,  
Cayennepfeffer, den durchgepressten  
Knoblauchzehen und dem Öl ver-  
mischen. Über das Fleisch gießen  
und gründlich daruntermischen,  
mit einem Deckel zugedeckt über Nacht im Kühl-  
schrank durchziehen lassen.  
Die Fleischscheiben vor der Party  
auf den Drehspieß stecken, sie sol-  
länglichlich gleichmäßig aufeinan-  
gen, so daß das Fleischpaket  
gleichmäßig rund wird. Die gepellte  
Zwiebel obendrauf stecken. Das  
Fleisch zuerst einmal 45 Minuten  
grillen, dann mit dem Elektromesser  
in knusprigen Portionen ab-  
schneiden. Nach jeweils 15 weiteren  
Minuten sind die nächsten Portionen  
fertig zu grillen, bis alles Fleisch  
verbraucht ist.

## Griechische Hühnersuppe

(Zum Foto auf Seite 99)

Zutaten für 10 Portionen:  
1 Suppenhuhn (2—2,5 kg)  
1 Prise Salz  
2 El Hühnersuppenpaste  
10 schwarze Pfefferkörner  
3 Lorbeerblätter  
1 Bund Suppengrün  
1 Knoblauchzehe  
75 g Langkornreis  
4 Eier  
1 Zitrone  
2 Bund glatte Petersilie

Das Suppenhuhn unter fließendem  
Wasser abspülen, mit 3 1/2 l Wasser,  
Salz, Hühnersuppenpaste, den Pfeffer-  
körnern und Lorbeerblättern zum  
Kochen bringen. Hitze zurückschal-  
ten und das Huhn 2 1/2 Stunden sie-  
den lassen. Das Suppengrün was-  
chen, putzen, die Knoblauchzehe  
schälen und durchpressen; beides  
nach 1 Stunde Garzeit zum Huhn  
geben. Nach beendeter Garzeit das  
Huhn aus dem Topf nehmen, die  
Brühe durch ein Haarsieb gießen.  
Das Suppengrün fein würfeln. Das  
Huhn häuten, Fleisch von den Kno-  
chen lösen und in nicht zu kleine  
Würfel schneiden, warm stellen. In  
der durchgeseihten Brühe den Reis  
12—15 Minuten gar ziehen lassen.  
Die Eier mit 1 1/2—2 El Zitronensaft  
mit dem Schneebesen des Handrüh-  
rers verquirlen, 2—3 Suppenkellen  
der heißen Hühnerbrühe nach und  
nach mit dem Schneebesen des Hand-  
rührers daruntermischen, dann unter  
ständigem Rühren in die Hühner-  
brühe geben. Die Suppe darf jetzt  
nicht mehr kochen, damit die Eier  
nicht gerinnen. Das gewürfelte Hüh-  
nerfleisch und Suppengrün in die  
Suppe geben. Mit der gewaschenen  
und grob gehackten Petersilie be-  
streut servieren.

## Gefüllte Lammkeule

(Zum Foto auf Seite 100)

Zutaten für 10 Portionen:  
1 Lammkeule (2,5 kg)  
150 g Lammleber (ersatzweise  
Ochsenleber)  
1 El Salz  
1 Pfeffer aus der Mühle  
3 Knoblauchzehen  
3 Schalotten (ersatzweise 1 kleine  
Zwiebel)  
abgeriebene Schale von 2 Zitronen  
1 El getrocknete Minze  
1 Bund Petersilie  
1 Ei  
1 El Olivenöl  
2 Zwiebeln  
1,5 kg kleine Kartoffeln

Die Lammkeule vom Schlachter aus-  
beinen, die Knochen mitgeben las-  
sen. Aus dem Innern der Keule  
250 g Fleisch herauslösen und zu-  
sammen mit der Leber durch den  
Fleischwolf drehen, mit Salz, frisch  
gemahlenem Pfeffer, 1 durchgepresst-  
en Knoblauchzehe, feingewürfelte  
Schalotten, abgeriebener Schale 1  
Zitrone, der gerebelten Minze und  
gehackten Petersilie herzhaft ab-  
schmecken, das Ei dazugeben und  
gut damit verkneten. Die Lamm-  
keule innen mit Salz und Pfeffer  
würzen, die Füllung hineingeben,  
zunähen oder -binden. Mit dem rest-  
lichen durchgepressten Knoblauch,  
Salz, Pfeffer und der Schale der  
zweiten Zitrone außen einreiben.  
Das Öl in einem großen Schmortopf  
heiß werden lassen, die Keule darin  
ringsum anbraten, die Knochen und  
grob zerteilten Zwiebeln dazugeben.  
Dann in den auf 200 bis 225 Grad  
(Gas: Stufe 3—4) vorgeheizten  
Backofen schieben und 1 Stunde  
braten, die Keule dabei häufig be-  
schöpfen. Nach 1 Stunde die Knochen  
aus dem Topf nehmen, die geschäl-  
ten Kartoffeln zum Fleisch geben  
und weiter 1 1/2 Stunden schmoren  
lassen, evtl. etwas Wasser angießen.  
Nach beendeter Garzeit die Keule  
warm stellen und etwa 10 Minuten  
ruhen lassen, damit das Fleisch nicht  
ausblutet. Dann in Scheiben schneiden  
und mit den Kartoffeln servieren.

## und Hummerkrabben

(Zum Foto auf Seite 108)

Zutaten für 10 Portionen:  
10 Fischkoteletts (à 200 g, Schellfisch, Kabeljau oder Heilbutt)  
20 Hummerkrabben (roh, in der Schale)  
4 Zitronen  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
4 El Öl  
1/2 Salatgurke  
2 Bund glatte Petersilie  
4 El Olivenöl

Fischkoteletts unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trockentupfen und mit den Hummerkrabben auf eine Platte legen. Beides mit dem Saft von 2 Zitronen beträufeln, mit Pfeffer aus der Mühle würzen und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann leicht salzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Koteletts nacheinander ca. 5 Minuten von jeder Seite grillen, die Hummerkrabben unter Wenden 8–10 Minuten. Die gegrillten Stücke auf einem Blech im Backofen (100 Grad, Gas: Stufe 1) warm halten. Fisch und Hummerkrabben auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Gurkenscheiben, Zitronenachteln und Petersilie garnieren und mit dem Olivenöl beträufeln. Dazu gehört die Kartoffel-Knoblauch-Sauce.

### Kartoffel-Knoblauch-Sauce

(Zum Foto auf Seite 108)

Zutaten für 10 Portionen:  
750 g Kartoffeln  
Salz  
3 Knoblauchzehen  
2 Eigelb  
1/4 l Öl  
3 El Zitronensaft  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen und trocken dämpfen, dann zu einem Püree stampfen. Die Knoblauchzehen schälen und in das Püree pressen. Die Eigelbe und das Öl nach und nach unter den warmen Kartoffelbrei rühren. Zum Schluß den Zitronensaft unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Sauce soll kräftig gewürzt sein und eine cremige Konsistenz haben. Sie wird kalt zu gebratenen und gegrillten Meerestieren gegessen.

## Bohnensalat mit Schafskäse

(Zum Foto auf Seite 109)

Zutaten für 4 Portionen:  
250 g Schwarze-Augen-Bohnen oder weiße Bohnen  
1 rote Paprikaschote (150 g)  
1 Knoblauchzehe  
4 El Weinessig  
2 Zwiebeln  
Salz  
3 El Olivenöl  
1 Glas schwarze Oliven (90 g)  
100 g Schafskäse

Bohnen über Nacht einweichen, Wasser am nächsten Tag auffüllen, damit die Bohnen gut bedeckt sind, und ohne Salz 1 1/2–2 Stunden leise kochen. Abgießen und kalt werden lassen!

Paprikaschote fein würfeln. Eine Salatschüssel mit der etwas zerdrückten Knoblauchzehe ausreiben. Aus Essig, den fein gewürfelten Zwiebeln, Salz und Öl eine Salatsauce herstellen. Mit den Bohnen, den Paprikawürfeln und den abgossenen Oliven vermischen. Schafskäse zerbröseln und vorsichtig untermengen. Den Salat gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

## Joghurt mit Honig und Haselnüssen

(Zum Foto auf Seite 109)

Zutaten für 10 Portionen:  
4 Becher Joghurt (à 500 g)  
200 g Haselnußkerne  
500 g Honig (flüssig)  
1 Prise gemahlener Zimt

Den Joghurt in ein Sieb oder auf ein Mulltuch geben und etwa 1 Stunde abtropfen lassen. Die Haselnußkerne auf dem Backblech im vorgeheizten Ofen (200 Grad; Gas: Stufe 3) auf der mittleren Einschubleiste 8 Minuten rösten. Auf einem Sieb durch Reiben von der braunen Schale befreien, grob zerkleinern. Den Honig unter den abgetropften Joghurt rühren. Die Nüsse mit dem Zimt mischen und über das Honig-Joghurt-Gemisch streuen. Eiskalt als Nachspeise servieren.