

Melonen-Feta-Spieße mit Basilikum

Du suchst nach einem erfrischenden Fingerfood für das nächste Buffet, Grillfest oder Picknick? Dann kommen Melonen-Feta-Spieße gerade recht. Denn die sind nicht nur herrlich fruchtig, sondern lassen sich auch super vom Spieß knabbern ohne von der Wassermelone klebrige Hände zu bekommen. Das Beste? Ein separates Dressing aus Minze und Limettensaft, dass du dir vom Reinbeißen frisch drüber träufeln kannst.

Auberginen-Röllchen

Auberginen-Röllchen sind köstliche Antipasti-Häppchen, die du vor dem oder zum Essen reichen kannst. So schmecken sie nicht nur pur, sondern harmonieren perfekt mit Pasta. In Knoblauchöl gebraten, entfaltet die Aubergine so ihr volles Aroma. Gönn dir ein kleines Stück mediterranes Glück!

Dorade mit Zitrone

Frische Dorade, spritzige Zitrone, aromatische Kräuter. Gebackene Dorade aus dem Ofen ist ein herrliches Gericht für Mittelmeer-Vibes. Besonders lecker schmeckt der Fisch gefüllt mit Thymian und gefüllter Petersilie. Und wenn dann das Aroma auf dem Ofen strömt, läuft einem das Wasser förmlich im Mund zusammen.

Griechische Vorspeisen

Taramas, Tsatsiki, Saganaki, Dolmades, Kalamata-Oliven, Salat und so vieles mehr. Griechische Vorspeisenteller sind oft üppig gefüllt. Hier türmen sich kalte Vorspeisen aller Art, eine verführerischer als die andere. Ich verrate euch meine griechischen Lieblingsrezepte, die ich auf meinen Reisen durch das Land kennenlernen durfte.

Gebackene Rote Bete mit Schafskäse

Rote Bete, rote Zwiebeln, Feta. Zusammen verschmelzen die drei Komponenten zu einem kulinarischen Gedicht. Ich serviere es am liebsten als warmen Salat und bette das Gemüse auf Rucola. So harmonisiert die Süße der gebackenen roten Bete und Zwiebeln optimal mit den leichten Bitteraromen. Das Ergebnis: Eine elegante Vorspeise, die durchaus auch als raffinierte Hauptspeise gereicht werden kann.

Griechisches Pastitsio

Wärmend. Aromatisch. Würzig. Wer Nudelauflauf mag, wird Pastitsio lieben. Der griechische Auflauf zählt zu den

bekanntesten griechischen Gerichten, wird als Hausmannskost aber ebenso in zahlreichen Restaurants und Tavernen serviert. Traditionell aus drei Komponenten zubereitet, begeistert Pastitsio mit einer verführerischen Mischung aus Makkaroni, Tomatensauce und Béchamelsauce. Die wichtigste Zutat für ein authentisches Rezept: Kefalotyri Käse. Das Ergebnis? Wahres Soulfood.

Einfacher Tomatensalat

Einfach ein schneller, guter Tomatensalat. Ein simples Dressing, maximaler Geschmack. Denn leckeres Essen kann so einfach sein. Etwas hochwertiges Olivenöl, ein bisschen rote Zwiebel, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer, das war es schon. Wir essen diesen Tomatensalat gerne als Beilage zu Teiggerichten wie Spanakopita und Börek, aber deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Melonen-Feta-Salat

chend. Fruchtig. Aromatisch. Dieser Melonen-Salat verführt dich mit einer Kombination aus saftiger Wassermelone und würzigem Feta. Zusammen mit etwas Limettensaft, Minze und Pinienkernen entsteht so das perfekte Gerichte für die Sommermonate. Wenn du also leicht verdauliche Gerichte für heiße Tage suchst, ist Melonen-Feta-Salat die richtige Wahl.

Fasolakia

Einfach aber aromatisch. Fasolakia ist in griechischer Eintopf aus grünen Bohnen und Kartoffeln in Tomatensauce, lässt sich super vorbereiten, ist vegan und schmeckt sogar kalt. Damit ist es für uns das perfekte Sommergericht für heiße Tage.

Taramas

Pink. Cremig. Mit dem Geschmack des Meeres. Taramosalata bzw. Tarama ist eine griechische bzw. türkische Vorspeise aus Fischrogencreme. Mit Pita oder geröstetem Brot gereicht ist sie der perfekte Einstieg in ein mediterranes Menü oder als Snack zwischendurch.

Riesenbohnen in Tomatensauce

Ein Gericht, das ich sowohl in der Türkei als auch in Griechenland besonders gerne bestellt habe, sind Riesenbohnen in Tomatensauce. Seit ich gelernt habe, wie einfach diese Köstlichkeit zuzubereiten ist, gibt es sie bei uns regelmäßig. Lass auch du dich verzaubern von diesem klassischen Gericht der Mittelmeerküche. Ich verspreche dir, dein Gaumen wird begeistert sein.

Frittierte Tintenfischringe

Frisch frittierte Tintenfischringe, einen Spritzer Zitronensaft – mehr braucht es nicht, um das Meer zu schmecken. Frittierte Tintenfischringe sind nicht nur eine beliebte Tapas-Variante, sondern auch das perfekte Fingerfood. Wir servieren sie am liebsten als Vorspeise, Teil eines mediterranen Dinners oder spanische Tapas.