

## **Griechisch Kochen**

### **Kochevent für Diabetiker**

*Betroffene und Angehörige*

**im Herz- und Diabeteszentrum NRW**

**im HDZ- Kochstudio**

#### Rezepte:



**Kalte Gurkensuppe**

\*\*\*\*\*

**Schweinekoteletts mit Äpfeln**

\*\*\*\*\*

**Zucchiniküchlein**

**Ofenkartoffeln mit Zitrone**

\*\*\*\*\*

**Zsatsiki**

\*\*\*\*\*

**Lauwarmer Lauchsalat**

**Gefüllte Pilze**

**Griechischer Bauernsalat**

\*\*\*\*\*

**Aprikosencreme**



**Rezepte und Durchführung:**

**Ingeborg Müller (Diätassistentin)**

**Ulrike Strauhs (Diätassistentin, DKL DGE)**

**Eine Veranstaltung des Bereichs Ernährungsmedizin**

**Herz- und Diabeteszentrum NRW**

**Diabeteszentrum**

Georgstraße 11

32545 Bad Oeynhausen

OA Fr. Dr. med. Y.H. Lee-Barkey

Dipl. oec. troph. B. Hohls Tel.: 057 31 - 97 2218

E-Mail: [bhohls@hdz-nrw.de](mailto:bhohls@hdz-nrw.de)

Homepage: [www.hdz-nrw.de](http://www.hdz-nrw.de)





# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Kalte Gurkensuppe *Angourosoupa kria*

### Zutaten für 4 Personen:

1	Zwiebel
1	Stange Lauch
5 EL	Olivenöl
20 g	Sellerie (geschält)
750 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
2 große	Salatgurken
1 Bund	Dill
1	Knoblauchzehe
1-2 EL	Zitronensaft
5 EL	saure Sahne
150 g	gekochte Krabben



### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden.

4 EL Öl erhitzen und Zwiebel und Lauch darin kurz anschwitzen.

Den Sellerie fein würfeln und hinzufügen.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Gemüse darin weich kochen.

Durch ein Sieb gießen und den aufgefangenen Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend erkalten lassen.

Gurken schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben.

Das Gurkenfleisch klein schneiden und in ein hohes Rührgefäß geben.

Dill waschen, trocken schütteln und 2 Zweige beiseite legen.

Den Rest fein hacken, zu den Gurken geben und mit einem Mixstab pürieren.

Knoblauch schälen, durchpressen und mit 1 EL Öl, 1 EL Zitronensaft und etwas Salz verrühren.

In den erkalten Sud einrühren und unter die Dill-Gurken-Masse ziehen.

Saure Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Vor dem Servieren die Krabben hinzufügen, die Dillzweige etwas zerpflücken und die Suppe damit garnieren.

### Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß: ca. 10 g

Fett: ca. 15 g

Kohlenhydrate: ca. 5 g, ohne Anrechnung auf die BE

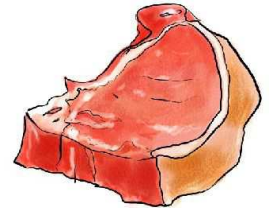
Kalorien: ca. 195

Quelle: Vielfalt entdecken, Griechisch kochen 2004 by Lingen Verlag, 50679 Köln



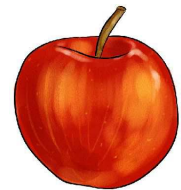
# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Schweinekoteletts mit Äpfeln *Chirinés Brisóles Me Míla*



Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinekoteletts, flach geklopft  
80 g Margarine  
200 ml trockener Weißwein  
440 g Äpfel = 4 BE  
gemahlener Zimt  
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Koteletts salzen und pfeffern.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden.

Die Hälfte der Margarine zerlassen und die Koteletts 10 Minuten von jeder Seite braten.

Mit dem Wein ablöschen und beiseite stellen.

In einer zweiten Pfanne die Apfelringe in der restlichen Margarine braten.

Mit Zimt bestreut zu den Koteletts geben, noch 5 Minuten köcheln und heiß servieren.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 27 g

Fett: ca. 19 g

Kohlenhydrate: ca. 12 g = 1 BE

Kalorien: ca. 325

Quelle:

Culinaria Griechenland Griechische Spezialitäten

2004/2007 Tandem Verlag GmbH

h.f.ullmann ist ein Imprint der Tandem Verlag GmbH

ISBN der Originalausgabe 978-3-8331-1051-1



# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Zucchiniküchlein *Kolokithokeftedes*

### Zutaten für 9 Portionen:

550 g	Zucchini
250 g	Kartoffeln = 3 BE
200 g	Zwiebeln
2	Eier
4-5 EL	Mehl (60 g) = 3 BE
4-5 EL	Paniermehl (60 g) = 3 BE
4 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer
	neutrales Öl zum Ausbacken



### Zubereitung:

Die Zucchini waschen, trocknen und grob reiben.  
Die Kartoffeln schälen und ebenfalls grob reiben.  
Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.  
Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit Eiern, Mehl, Paniermehl und Petersilie verkneten.  
Der Teig sollte eine ähnliche Konsistenz haben wie Reibekuchenteig.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
In einer Pfanne Öl erhitzen und je eine kleine Kelle Teig hinein geben.  
Flach drücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.  
Es sollen 9 Portionen werden.  
Sofort servieren.

### Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 7 g  
Fett: ca. 7 g  
Kohlenhydrate: ca. 15 g, davon anzurechnen 12 g = 1 BE  
Kalorien: ca. 150

Quelle: Vielfalt entdecken Griechisch Kochen 2004 by Linggen Verlag, 50679 Köln

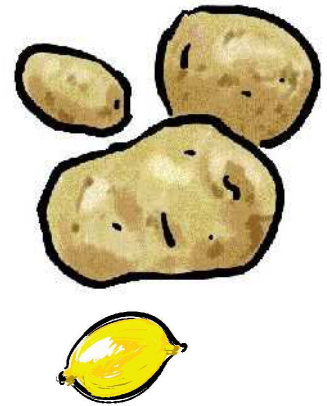


# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Ofenkartoffeln mit Zitrone *Patatas lemonates sto fourno*

Zutaten für 6 Personen:

1 kg	fest kochende Kartoffeln (800 g ohne Schale) = 8 BE
130 ml	Olivenöl
1	Zitrone (Saft)
	Salz, Pfeffer
1 TL	Oregano, getrocknet
1 TL	Thymian, getrocknet
300 ml	Wasser



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in Spalten schneiden und in einer Auflaufform verteilen.

Die Hälfte des Olivenöls und den Zitronensaft glatt rühren und gleichmäßig über die Kartoffeln gießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Oregano und Thymian bestreuen.

Das Wasser angießen und die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen.

Das restliche Öl darüber träufeln und weitere 30 Minuten goldbraun backen.

Zum Schluss ein Stückchen probieren, eventuell nachwürzen und sofort servieren.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 3 g

Fett: ca. 12 g

Kohlenhydrate: ca. 14 g, davon anzurechnende Kohlenhydrate 12 g = 1 BE

Kalorien: ca. 175

Quelle: Vielfalt entdecken Griechisch kochen 2004 by Lingen Verlag, 50679 Köln

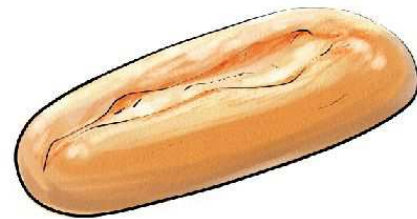


# Kali Orexi - Guten Appetit!

## *Tsatsiki*

### Zutaten:

1	Salatgurke
	Salz
3-4 Zehen	Knoblauch
	Dill oder Minze
500 g	Joghurt, 3,5% Fett = 2 BE
2 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig
	Pfeffer



### Zubereitung:

Die Gurke dünn schälen, fein raspeln, mit 1 TL Salz vermischen und ca. 15 Minuten abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und durchpressen.

Dill oder Minze waschen und trocken schütteln.

Einen Zweig beiseite legen und den Rest fein hacken.

Die abgetropften Gurkenraspel gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Knoblauch, Dill oder Minze hinzufügen und den Joghurt unterrühren.

Unter ständigem Rühren Olivenöl und Weißweinessig dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Tsatsiki für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Anschließend mit Dill oder Minze garnieren und servieren.

### Nährstoffgehalt für das ganze Rezept:

Eiweiß: ca. 4 g

Fett: ca. 10 g

Kohlenhydrate: ca. 7 g, davon anzurechnende Kohlenhydrate 6 g =  $\frac{1}{2}$  BE

Kalorien: ca. 135

Quelle: Vielfalt entdecken Griechisch kochen 2004 by Lingen Verlag, 50679 Köln

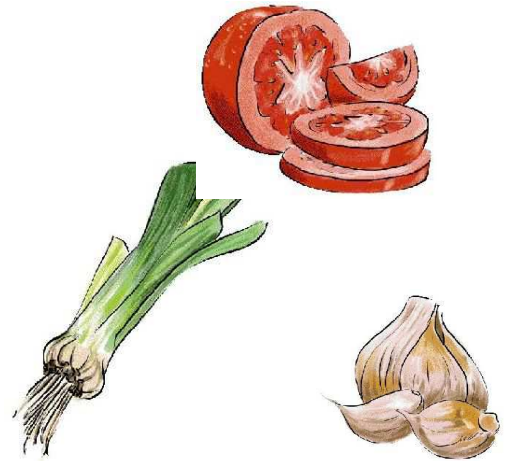


# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Lauwarmer Lauchsalat *Prasosalata*

### Zutaten für 4 Personen:

8 Stangen	Lauch
	Salz
8	Tomaten
2-3	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
150 ml	trockener Weißwein
1 EL	Oregano, getrocknet
1 EL	Thymian, getrocknet
1 Prise	Zucker
	Pfeffer
200 g	Fetakäse



### Zubereitung:

Den Lauch putzen, die dunkelgrünen Endstücke entfernen und jede Stange in ca. 4 Teile schneiden.

Danach in gut gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen, abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, trocknen, die grünen Stielenden entfernen und in Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und durchpressen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch kurz darin anbraten.

Die Tomaten hinzufügen und 3 Minuten kräftig köcheln lassen.

Mit Weißwein ablöschen, die Gewürze hinzufügen und die Sauce ca. 10 Minuten kochen lassen.

Nochmals abschmecken.

Den Lauch auf einer Platte anrichten und die Sauce darüber verteilen.

Den Fetakäse in feine Würfel schneiden oder zerbröseln und darüber streuen.

### Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 11 g

Fett: ca. 29 g

Kohlenhydrate: ca. 6 g, ohne Anrechnung auf die BE

Kalorien: ca. 330

Quelle: Vielfalt entdecken Griechisch kochen 2004 by Lingen Verlag, 50679 Köln



# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Gefüllte Pilze *Manitária Jemista*

### Zutaten für 4 Personen:

4	große Champignons
2 EL	Öl, neutral
1 große	Zwiebel
150 g	Rindergehacktes, mager
1 EL	Quark
100 ml	Sahne
1	Eigelb
25 g	Margarine
200 ml	trockener Weißwein
	Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Champignons putzen, die Stiele abtrennen und beiseite stellen.  
Die Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl andünsten und vom Herd nehmen.  
Hackfleisch in einer Schüssel mit den gedünsteten Zwiebel, Quark, Sahne und Eigelb verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Eine Auflaufform mit der Margarine ausstreichen und die Champignons hineinsetzen.  
Die Füllung gleichmäßig auf die Champignonköpfe verteilen.  
Den Wein in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 30 Minuten backen.  
Gebackene Champignons werden gern als Vorspeise gereicht.

### Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 12 g  
Fett: ca. 19 g  
Kohlenhydrate: ca. 2 g, ohne Anrechnung auf die BE  
Kalorien: ca. 225

### Quelle:

Culinaria Griechenland Griechische Spezialitäten  
2004/2007 Tandem Verlag GmbH  
h.f.ullmann ist ein Imprint der Tandem Verlag GmbH  
ISBN der Originalausgabe: 978-3-8331-1051-1





# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Griechischer Bauernsalat *Choriatiki salata*

### Zutaten für 4 Personen:

3	Tomaten
1	Salatgurke
1	Paprikaschote, grün
2	Zwiebeln
150 g	Fetakäse
100 g	schwarze Oliven
5 EL	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL	Oregano, getrocknet
	Salz, Pfeffer
2 EL	Zitronensaft oder Weißweinessig



### Zubereitung:

Die Tomaten waschen, trocknen, vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden.  
Die Gurke waschen, trocknen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.  
Paprika waschen, trocknen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.  
Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.  
Den Fetakäse zerbröseln oder in mundgerechte Stücke schneiden.  
Diese Zutaten zusammen mit den Oliven in eine große Salatschüssel geben.  
Das Olivenöl über den Salat geben, mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Weißweinessig würzen und gut durchmischen.  
Nochmals abschmecken.

**Tipp:** dazu Weißbrot reichen

### Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 8 g  
Fett: ca. 14 g  
Kohlenhydrate: ca. 7 g, ohne Anrechnung auf die BE  
Kalorien: ca. 195

Quelle: Vielfalt entdecken Griechisch kochen 2004 by Lingen Verlag, 50679 Köln

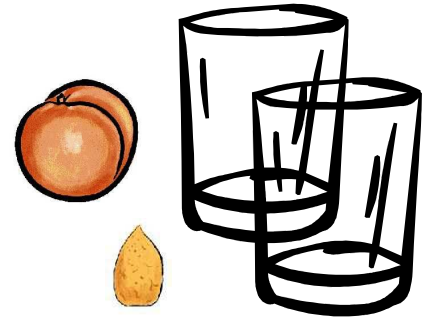


# Kali Orexi - Guten Appetit!

## Aprikosencreme Krema vertikoko

Zutaten für 4 Personen:

260 g	Aprikosen mit Stein = 2 BE
	Süßstoff, flüssig
4-5 EL	Wasser
120 g	Mandeln, gehackt
500 g	Joghurt = 2 BE
40 g	Honig = 2 $\frac{1}{2}$ BE



Zubereitung:

Die Aprikosen waschen, entsteinen und grob würfeln.

Die Früchte in einen Topf geben und mit Süßstoff und Wasser 15 Minuten weich kochen.

Die Aprikosen mit dem Mixstab pürieren, abkühlen und im Kühlschrank kalt werden lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten, abkühlen lassen.

Den Joghurt glatt rühren.

Die Hälfte der Mandeln unter die erkaltete Aprikosenmasse ziehen.

In 4 Schalen oder hohe, breite Gläser zuerst die Aprikosenmasse, dann Joghurt und Honig schichten.

Zum Schluss die Desserts mit den restlichen Mandeln bestreuen.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 10 g

Fett: ca. 16 g

Kohlenhydrate: ca. 20 g, davon anzurechnen 18 g = 11/2 BE

Kalorien: ca. 265

Quelle: Vielfalt entdecken Griechisch kochen 2004 by Lingen Verlag, 50679 Köln