

Pontos – Rezepte

Zusammenstellung: TeilnehmerInnen unserer Seminare und Sofia (Jannis' Frau)

Kalí órexi heißt: Guten Appetit

Die Pontos-Griechen haben natürlich auch eine eigene Küche. Wir würden hier gerne eine Rezeptsammlung anlegen und bitten alle der pontischen Küche und Kochkunst Kundigen, uns großzügig mit Rezepten zu versorgen, die wir hier veröffentlichen werden.

Wir eröffnen den Speisezettel mit einer klassischen Suppe ([Sourvás](#)), die im Winter aufwärmend und im Sommer – gekühlt serviert – äußerst erfrischend sein kann. Es folgt eine herbstliche Delikatesse ([Saláta prássa](#)), die noch warm genossen, ein Gedicht ist. Ebenfalls gut für die kühlere Jahreszeit geeignet ist die Eiersuppe [Nerofústoron](#): einfach, nahrhaft und prima zum Warm werden. Auch an die Süßigkeiten haben wir gedacht: [Plímia](#), die pontischen Pfannkuchen, werden klassisch zum Tee gereicht, machen sich aber für große Leckermäuler auch prima als Hauptgericht. Und für Zwischendurch der berühmte [Nusskuchen](#) von Sofia. Und die Krönung: Das [Mussaka](#) von Sofia!!!

[Sourvás](#) (pontische Suppe)

[Saláta prássa](#) (Lauchsalat von Ulla Karge)

[Nerofústoron](#) (Eiersuppe von Ulla Karge)

[Plímia](#) (Walnuss-Pfannkuchen von Ulla Karge)

[Nusskuchen](#) (Nusskuchen von Sofia)

[Mussaka](#) (Auflauf von Sofia)

Sourvás

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Kilo Joghurt
- 1 tiefe Suppenkelle Weizenschrot, möglichst geschält (alternativ: Reis)
- 1 Zwiebel
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 2 Esslöffel gehackte Pfefferminze (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

- Etwa 1 Liter Wasser in einem tiefen Topf zum Kochen bringen.
- Nun den sehr gut gewaschenen Weizenschrot und 1 Esslöffel Salz dazugeben und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
- In der Zwischenzeit den Joghurt mit einem Küchentuch gut auswringen, sodass alles Wasser herausgepresst wird.
- Bevor der ausgepresste Joghurt der Suppe hinzugefügt wird, muss er wieder milchig werden, damit er sich besser einrühren lässt. Dazu mit wenig kaltem und etwas von dem heißen Suppenwasser vermischen, bis er cremig wird.
- Dann langsam und vorsichtig unter die heiße Weizenschrotbrühe rühren, nicht aufkochen.
- Die Zwiebel hacken und mit dem Öl andünsten, bis sie Farbe annimmt.
- Nun die Pfefferminze hinzugeben, kurz anschwitzen und sofort in die Suppe geben.
- Mit Salz abschmecken.

kalí órexi

Saláta prássa

Zutaten für 6 Personen:

5 Stangen Porree (Lauch)
etwas Mehl
Öl zum Braten
4 Knoblauchzehen
1/2 Tasse Essig

Zubereitung:

- Es werden nur die weißen Teile des Porrees genommen und gekocht.
- Abtropfen lassen und leicht ausdrücken.
- Mit Mehl bestäuben und in Öl hellbraun anbraten.
- Auf einen Teller legen und mit den 4 zerstoßenen Knoblauchzehen, gemischt mit ca. 1/2 Tasse Essig, übergießen.

kalí órexí

Nerofústoron

Zutaten für 4 Personen:

5 – 6 Eier
ein wenig Weizenmehl
Salz
Butter für Charadzi
Kräuter
Charadzi (gebräunte Butter mit verschiedenen getrockneten Gewürzen oder Kräutern, wie z. B. Zwiebeln, Oregano, Thymian, Minze ..., dient zum Verfeinern der Suppe)

Zubereitung:

- 6 Tassen Wasser in einem tiefen Topf zum Kochen bringen.
- In einem Teller die Eier aufschlagen und mit etwas Weizenmehl und Salz verrühren.
- Die Eier-Mehl-Mischung in das kochende Wasser geben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
- Zum Schluss mit Charadzi abschmecken.

kalí órexí

Plimía

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl
1/2 l Milch
100 g gehackte Walnüsse
200 g Zucker
etwas Salz

Zubereitung:

- Mehl, Milch und Salz zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.
- In einer Pfanne in etwas Öl einen dünnen Pfannkuchen von einer Seite backen, kurz wenden, herausnehmen.
- Mit Zucker und Walnüssen bestreuen.
- Zu einer Roulade rollen.

kalí órexi

Nusskuchen

Maßeinheiten:

EL = Esslöffel

Ts = Tasse

Zutaten:

4 Eier
2 Ts Zucker
2 Ts Mehl
1 Ts Sonnenblumenöl
1 Ts Nüsse, gehackt (oder Mandeln)
1 El Zimt
1 El Backpulver
3 rote Äpfel, gerieben
Schokoladenstückchen nach Geschmack

Zubereitung:

- Alles miteinander vermengen.
- bei 170° 40 bis 45 Minuten backen

kalí órexi

Moussakà

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Auberginen
1 kg Kartoffeln
Olivenöl

Für die Hackfleischfüllung

500 g Rinderhackfleisch
250 g Schweinehackfleisch
1/3 Tasse Olivenöl
2 feingehackte Zwiebeln
3 feingehackte Nelken
6 feingehackte Petersilienzweige
400 g frische Tomaten püriert
1 EL Tomatenmark
1 Tasse Weißwein

1 Prise Zucker
Salz, Oregano, schwarzer Pfeffer
1 Tasse Wasser

Für die Bechamelsoße

½ L frische Milch
12 EL Mehl
5 EL Butter
5 Eier
Salz, Pfeffer
2/3 Tasse geriebenen Hartkäse (Graviera)
200 geriebenen Käse

Zubereitung

Für das Hackfleisch

In einer niedrigen großen Kasserolle das Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten anbraten, dabei mit dem Löffel in kleine Kügelchen zerteilen. Die Zwiebel hinzufügen und ca. 3 Minuten mit anschwitzen, bis sie glasig werden. Mit dem Weißwein ablöschen.

Pürierte Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.
Mit Wasser angießen.

Die Kasserolle abdecken und 25 – 30 garen, bis die Feuchtigkeit verkocht ist.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, in ausreichend Öl braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dasselbe mit den Auberginen.

Für die Bechamel

Etwas von der Milch in einen Topf geben und das Mehl darin glatt rühren. Die restliche Milch, leicht geschlagene Eier, Butter, Salz, Pfeffer hinzugeben und verrühren. Die Mischung unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel bei mittlerer Hitze aufkochen. Wenn sie andickt und Blasen wirft, ist sie fertig.

Vom Herd nehmen und den Käse hinzufügen. Gut umrühren.

Ein Backblech mit Semmelbröseln ausstreuen, mit den eng aneinander gelegten Kartoffelscheiben auslegen, Hackfleischsoße darüber, die Hälfte des Käses, eine Schicht Auberginen wie die Kartoffeln. Die restliche Hackfleischsoße darüber gießen und glattstreichen. Den restlichen Käse darüber streuen und glattstreichen, sodass er überall verteilt ist.

Bei 180 ° für 60 Minuten backen.

kalí órexi