



Genießer E-Book

Ich freue mich, dass du dich entschieden hast, **Teil meiner Lagerfeuer-Community** zu werden. Mit dem Abo des Newsletters flattert dir dieses kleine E-Book mit Rezepten auf den virtuellen Schreibtisch, die von den Protagonistinnen meines Romans, "Die Erbin der Wut", zusammengestellt wurden. Wie du vielleicht weißt, verbringen sie einen gemeinsamen Urlaub auf der griechischen Insel Kreta. Die Geschichten und Gerichte in diesem E-Book sind natürlich von meinen eigenen Reisen auf dieser magischen Insel inspiriert. 😊 Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!

Heidi



- 03 - EINFÜHRUNG - DIE KRETISCHE KÜCHE
- 04 - DIE PROTAGONISTIN HANNA + IHRE REZEPTE
- 06 - DIE GESCHICHTE DES GRÜNEN GOLDES
- 07 - DIE PROTAGONISTIN YVONNE + IHRE REZEPTE
- 09 - TAUSENDUNDEIN SCHÄLCHEN
- 10 - DIE PROTAGONISTIN MONIKA + IHRE REZEPTE
- 12 - TSIKOUDIA - DIE KRETISCHE SCHWESTER DES RAKI
- 13 - DIE PROTAGONISTIN ANGELA + IHRE REZEPTE
- 16 - LISTEN, VORLAGEN UND KONTAKT ZUR AUTORIN





DIE KRETISCHE KÜCHE

Sie ist eine der ältesten und gesündesten kulinarischen Traditionen der Welt. Geprägt von der Lage der Insel, ihrer wechselvollen Geschichte und den lokalen Zutaten zeichnet sie sich durch Frische und Variantenreichtum aus. Die Mischung aus antiken, griechischen, türkischen, venezianischen und arabischen Einflüssen macht die Speisen zu einer kulinarischen Reise. Die Gerichte werden mit saisonalen Zutaten wie Kräutern, lokalem Gemüse und Obst sowie Hülsen- und Meeresfrüchten zubereitet. An Fleisch wird in erster Linie Lamm, Ziege oder Kaninchen verzehrt.

Kreta ist bekannt für seine Käse- und Milchprodukte, seine hochwertigen Olivenöle, eine Weinbautradition, die bis in die Antike zurückreicht und Honig, der auch als Heilmittel Einsatz findet.

HANNA



Die Rebellin im Hause Baumgarten. Mit ihren 23 Jahren weiß sie schon sehr genau was sie will. Ihr Studium in Heidelberg verfolgt sie konsequent. Als Klimaaktivistin nimmt sie kein Blatt vor den Mund. Sie hat hohe Ziele und viel Wut im Bauch, weshalb sie nicht selten aneckt. Hanna ist Veganerin aus Überzeugung.

Zitat von Hanna aus “Die Erbin der Wut”
»Das Meer verströmt seinen eigenen Duft ... würzig irgendwie. Gestern hätte ich noch salzig gesagt, aber dann hab ich das mal gegoogelt – Salz selbst riecht nicht, die Bakterien im Meerwasser schon.«

Vorspeise - Fava

Das Originalrezept verwendet Platterbsen, Hanna kocht das Püree (mit Knoblauch, Salz und Pfeffer) zu Hause aus Sellerie und Kartoffeln im Verhältnis 1:1. Die Paste wird auf einem tiefen Teller verstrichen, mit Zitronensaft und Olivenöl großzügig benetzt und schließlich mit kleingehackter roter Zwiebel und kleinen Kapern dekoriert.



Hauptspeise - Gemista

- Von Tomaten und Paprika am Stilende den Deckel abschneiden und aufheben.
- Tomaten mit dem Löffel aushöhlen, Füllung aufheben. Paprika vorsichtig aushöhlen und Kerngehäuse entfernen. Innenseiten der Formen leicht mit Pfeffer und Salz würzen.
- Für die Füllung Zwiebeln, Petersilie, Dill und Minze fein hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden.
- Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Tomatenfüllung und Tomatenmark hinzugeben. Die gehackten Kräuter sowie Oregano und Reis hinzugeben. Nach belieben würzen.
- Das Gemüse in eine Auflaufform setzen und mit Reismasse befüllen. Deckel aufsetzen, ggfls. mit Zahnstocher fixieren.
- Kartoffeln dazwischen verteilen, salzen und pfeffern. Olivenöl und Oregano fein darüber verteilen. Mit Tomatensugo und wenig Wasser die Zwischenräume auffüllen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 90 Minuten garen.
- Eventuell Wasser nachfüllen. Wenn nötig Form nach einiger Zeit mit Alufolie abdecken, damit das Gemüse nicht verbrennt.

Kreta vegan

Gemista - Zutaten

4 große Tomaten
4 große Paprikaschoten
200 g Langkornreis
600 g Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
150 ml Tomatensugo
Olivenöl
Oregano
Dill
Minze
Salz und Pfeffer
je nach Geschmack

Menge für 4 Personen

DIE GESCHICHTE DES GRÜNEN GOLDES

Kretisches Olivenöl gilt als das beste weltweit. Die Olivenölkultur reicht 5000 Jahre zurück. Der älteste noch lebende Olivenölbaum der Welt steht auf der Insel. Carbondatierungen zeigen, dass er mindestens 3500 Jahre alt sein muss. Sein Umfang beträgt über zwölf Meter. Insgesamt leben auf der Insel weit mehr Olivenbäume (ca. 30 Millionen) als Menschen (< 1 Million).

Olivenöl werden antioxidative Eigenschaften zugeschrieben, die - bei regelmäßiger Verwendung - LDL-Cholesterinwerte und Blutdruck senken sollen. Fast jede Familie hat ein eigenes Feld mit Olivenbäumen. Zur Erntezeit (Herbst/Winter) werden darunter feine Netze ausgelegt, damit keine Olive der Ernte entkommt oder beschädigt wird. Das ist nicht nur praktisch, sondern sieht auch wunderschön aus. Mit einer Art Quirl an einem langen Stab wird zwischen die Äste gefahren, so dass die Oliven mitsamt der Blätter zu Boden fallen. Die Ausbeute in den Netzen wird in Jutesäcken gesammelt und auf der Pritsche von teils uralten – völlig überladenen – Pick-Ups zur Ölmühle gefahren. Dort wird, in einem mehrstufigen Prozess, aus den Oliven das kostbare Öl gewonnen. Im Unterschied zu anderen Speiseölen wird Olivenöl nicht nur aus Samen oder Kernen, sondern aus der ganzen Frucht erzeugt. Kaltgepresst bedeutet, dass die Verarbeitung bei Temperaturen von maximal 27 Grad Celsius stattfindet. So bleiben nicht nur der Geruch und Geschmack, sondern auch wichtige Vitamine erhalten.

Inzwischen gibt es eine Reihe von Produzenten, die sich auf Bioanbau spezialisiert haben. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Kreter sich freuen, wenn man sich als Erntehelfer anbietet. Ein Erlebnis, das man sicher nicht mehr vergisst.



YVONNE



Yvonne, 47 Jahre jung, arbeitet als Yoga- und Meditationslehrerin. Ihre Hoffnung ist, dass sie damit auch ihre eigene innere Unruhe zähmen kann. Sie treibt außerdem viel Sport. Eine gesundheitsbewusste Ernährung ist ihr sehr wichtig. Allerdings ist sie nicht so strikt wie ihre vegane Tochter Hanna. Yvonne fragt im Buch:
“Was wäre das Leben ohne Käse?”

Zitat von Yvonne aus “Die Erbin der Wut”

»Ich bin so satt, wenn mir jetzt noch jemand ein Erbsenachtelchen zwischen die Lippen schiebt, platze ich.«

Zweierlei Salate

1. Griechischer Salat mit schwarzen Bohnen

- Bohnen 20 Min. kochen, dabei einmal das Wasser wechseln, da sie sonst lila anlaufen. Abgießen und abkühlen lassen.
- Oliven grob hacken und in eine Schüssel geben. Mit Pfeffer und Chilli marinieren.
- Etwa ½ Tasse Frühlingszwiebeln, frischen Koreander und Tomaten hacken.
- Zusammen mit den marinierten Bohnen unter die Oliven mischen.
- Mit griechischem Balsamico-Essig und Olivenöl großzügig beträufeln, gut mischen und gekühlt servieren.

2. Kritharaki-Salat nach Wahl mit Lamm oder Sardinien

- Die reisförmigen Nudeln nach Packungsbeilage in viel Salzwasser bissfest garen und in einer großen Salatschüssel mit Olivenöl übergießen.
- Gurke der Länge nach halbieren, vierteln und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Paprika halbieren, vierteln und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Gemüse direkt zu den Reismudeln geben.
- Für das Dressing Knoblauch sehr fein hacken und mit allen weiteren Zutaten zu einer glatten Soße verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.
- Feta grob zwischen den Fingern zerbröseln und über den Salat streuen. Alles gut durchmischen.

Dieser Salat kann mit gegrillten Lammstreifen oder Sardinien aus der Dose ergänzt werden.

Fun Fact: Yvonne mag keine Oliven und ersetzt sie durch gegrillte Zucchini.



Kreta fit

Zutaten

200 g schwarzäugige Bohnen
100 g grüne Oliven
frischer Koreander
Tomaten
Frühlingszwiebeln
Pfeffer
Chilli
Balsamico-Essig
Olivenöl

125g Kritharaki-Nudeln
125 grüne Bohnen
½ Gurke
125 g Kirschtomaten
½ Paprikaschote
½ Zwiebel
40 g schwarze Oliven
100 g Feta
Knoblauch
Zitronensaft
Tomatenmark
Honig

Menge für 2 Personen

DIE MEZE: TAUSENDUNDEIN SCHÄLCHEN

Wer auf Kreta zur Mittagszeit in einer Kafeneia (einem der vielen traditionellen Cafés) einen Wein, ein Bier oder auch Raki bestellt, bekommt meist eine Vielzahl kleiner Schälchen dazu gereicht, die nicht extra abgerechnet werden. Sie dienen weniger dazu den Hunger zu stillen, als die Nebenwirkungen des Alkohols auf nüchternen Magen zu mildern.

Die Mezedes sind ein Überraschungspaket, denn man weiß nie, was man bekommt. Das Angebot reicht von Oliven und Erdnüssen über Gurken, Käsestückchen oder Kichererbsen bis hin zu Bohnengemüse, Rührei, Fleischspießchen, Kartoffelecken und geröstetem Brot .

Kreter zelebrieren diese Tradition und pflegen dabei ihre Freundschaften.



Das Wort Meze kommt ursprünglich aus dem Persischen und bedeutet "Geschmack". Es geht also um den Genuss, weniger um die Sättigung.

MONIKA



Monika, die 73-jährige “Mutter der Kompanie” aus DEdW, isst für ihr Leben gern, manchmal auch aus Frustration über ihre Lebenslage, die sie sich nicht selbst ausgesucht hat. Ihr eigener Gemüsegarten hinter dem Häuschen in Karlsruhe ist ergiebig für eine gesunde Ernährungsweise, aber sie liebt auch die süßen Dinge des Lebens.

Zitat von Monika aus “Die Erbin der Wut”

»Es wird Zeit, mir darüber Gedanken zu machen, welche Gemüsesorten und Salate ich in diesem Jahr aussähen möchte. Vielleicht hat Hanna ja Lust, mir dabei zu helfen. Immerhin lebt sie als Veganerin hauptsächlich von dem, was ich pflanze.«

Frühstück - Pancakes mit Mizithra

Mizithra ist ein traditioneller griechischer eher süßer Weichkäse aus Schafs- oder Ziegenmolke, den man auch in Deutschland bekommt.

Diesen kannst du, für ein sättigendes Frühstück, großzügig auf deinen Pfannkuchen verteilen, die du wie üblich zubereitest. Das I-Tüpfelchen ist kretischer Wildthymianhonig, der ein besonders intensives Aroma hat. Einfach über den Käse gießen - fertig zum Genuss!

Nachspeise - Zitronencreme mit Minze

- Den Saft einer Zitrone mit Stärke verrühren.
- Saft der zweiten Zitrone mit Zucker aufkochen.
- Angerührte Stärke in die Zuckerlösung geben und eine Minute aufkochen, stetigiterrühren.
- Saft, wenn er dickflüssig ist, vom Herd nehmen und Creme fraîcheiterrühren.
- Creme in Gläser füllen und für zwei Stunden kalt stellen.
- Honig, Balsamico und Öl verquirlen.
- Minzblätter von den Stengeln zupfen und unter das Dressing mischen.
- Den Minzsalat über der Zitronencreme verteilen und servieren.



Kretische Verführung

Zutaten

Mizithra-Käse
Wildthymianhonig
Pancake-Mischung

2 Zitronen
1TL Kartoffelstärke
50 g Zucker
50 g Crème fraîche
1 Bund Minze
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Balsamicoessig
1 EL Honig

Menge für 2 Personen

TSIKOUDIA - DIE KRETISCHE SCHWESTER DES RAKI

Während in vielen Regionen Griechenlands Ouzo die erste Wahl ist, schwört man auf Kreta auf Raki – oder, wie er hier genannt wird, Tsikoudia. Im Gegensatz zum türkischen Raki, der mit Anis aromatisiert wird, ist der kretische Raki pur und meist etwas stärker im Alkoholgehalt. Tsikoudia entsteht bei der Destillation von Traubentretern.

Er wird zu jeder Mahlzeit serviert, als Begrüßung, zum Anstoßen oder einfach als Zeichen der Gastfreundschaft. Kretischer Raki erinnert geschmacklich eher an italienischen Grappa als an Ouzo und wird meist in geselliger Runde gekühlt getrunken.



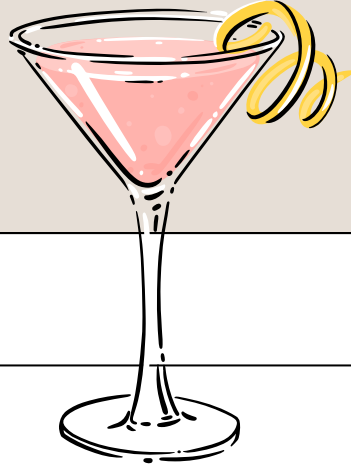
ANGELA



Die Frau mit mehr als einem Namen war einst Monikas beste Freundin. Der Umstände wegen hat sie jedoch den größten Teil ihres Lebens in der Türkei zugebracht. Von dort ist ihr der Raki als Getränk wohl vertraut.

*Zitat von Angela aus “Die Erbin der Wut”
»Alkohol zum Frühstück also...«*

Raki einmal anders



Rakomelo:

Eine Alternative zum Glühwein. Gib 1 Zimtstange, 2 Gewürznelken und 2 Esslöffel Honig zu 500 ml Raki. Erhitze die Mischung bis kurz vor dem Siedepunkt, lass noch 10 Minuten ziehen. Fertig!

Raki-Mojito:

Mische Raki, Limettensaft, Sodawasser im Verhältnis 1:1:1. Gib ein wenig Zucker hinzu. Serviere auf Eis. Garniere mit Minze.

Raki-Mule:

Mische Raki mit Ginger Beer im Verhältnis 1:4 und gib einen Spritzer Limettensaft hinzu. Auf Eis servieren. Für die alkoholfreie Variante wähle Ginger Ale, statt Ingwerbier.

Passende Snacks

Oliven

Röstbrot

Fetakäse

Hummus

Gefüllte Weinblätter

Nüsse

Trauben

Melone

Garnelen in Knoblauch

Lammspieße

Paprika, gegrillt

Teigbällchen mit Zimt und Honig

Der Allrounder - Chorta

Auf Kreta nennen sie das Gericht aus Wildgemüse, das geschmacklich unserem Löwenzahn sehr ähnlich ist, einfach "Grünes".

Du kannst dazu neben Löwenzahn und Spinat auch Mangold oder Pak Choi verwenden:

- Gemüse ca. 20 Minuten kochen
- Auf einer Schale anrichten
- Mit Zitronensaft und reichlich Olivenöl übergießen
- Salzen

Das Gericht eignet sich sowohl als warme Beilage, wie auch als Salat. Mit ein paar Eiern kannst du es übrigens schnell in ein Omelette verwandeln.

Angela hat von einer Marktfrau den Spezialtipp bekommen, die Stengel der roten Beete, die man in unserem Kulturkreis eher selten verwendet, ebenso zuzubereiten. "So gut, kannst du nicht mit Geld bezahlen!", kommentierte die Marktfrau und sollte recht behalten.



Kreta wild

Zutaten - Chorta

Grünes Gemüse so viel du magst:

Wilder Löwenzahn

Spinat oder Mangold

Pak Choi

Zucchini

Olivenöl

Zitronensaft

Salz

TABELLEN UND LISTEN

Ich habe dir hier noch ein paar Tabellen angehängt, mit deren Hilfe dir die Planung deiner ersten kretischen Küchenabenteuer vielleicht etwas leichter fällt. Viel Spaß damit und jetzt ran an die Kochlöffel.

Dakos = Gerstenzwieback

Fava = Dip aus gelben Erbsen

Gemista = Gefüllte Gemüse

Revithia = Kichererbseneintopf

Gigantes Plaki = Gericht aus
Riesenbohnen



DATUM

ERNÄHRUNGS- GEWOHNHEITEN

“Ich könnte von Salat und Liebe leben”	“Ich sage nichts ohne meine Karotte”	“Hier geht's um die Wurst”
“Meine Küche ist eine süße Verführung”	“Ich habe den Suppenkasper erfunden”	“Wenn schon gesund, dann wenigstens mit Vielfalt”
“Für eine Schale Obst lasse ich jede Torte stehen”	“Ich nehme alles, solange es frisch ist”	“Egal was es zu Essen gibt, Hauptsache das Getränk passt”

DATUM	<i>Gericht</i>
-------	----------------

EINKAUFLISTE

WIE ICH DAS REZEPT ABGEWANDELT HABE:	WAS ICH MIR NOCH MERKEN MAG:
---	------------------------------

**Zum Abschluss möchte ich noch eine Idee mit dir teilen:
Wie wäre es, wenn du Fotos machst, während du die Gerichte
nachkochst? Schick mir deine Bilder gern und erzähle von
deinem persönlichen Geschmackserlebnis. Hast du Tipps, wie du
das Gericht verfeinert hast? Was gab es an Getränken dazu?
Erzähl mir auch von dir: Bist du leidenschaftliche Köchin? Reist
du gern und bringst Rezepte mit?
Ich teile deine Geschichte auch gern auf meinen Social Media
Kanälen, wenn du das möchtest.**

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

DEIN DRAHT ZU MIR:

 @heidimetzmeier

 kontakt@heidimetzmeier.de

 <https://heidimetzmeier.de/kontakt>

