

Elissavet Patrikiou



GRIECHENLAND VEGETARISCH

**Eine Reise zu den Rezepten
und Geschichten meiner Heimat**

G|U



*Mit diesem Symbol sind
vegane Gerichte gekennzeichnet.*



INHALT

VORWORT	9
---------	---

MARIA

Okraschoten mit Tomaten	13
Aubergineneintopf	17
Zucchini-Pommes mit Joghurt-Dip	19
Artischocken mit Tomaten	20
Grüne Bohnen	25
Gefüllte Tomaten	27
Gefüllte Weinblätter mit Tomaten	29
Marias Omelett mit Salat	30

DIMITRA

Gebackene Teigtäschchen mit Wildkräutern	39
Croissants mit Joghurt	40
Wildkräutersalat mit Gemüse	45
Weizenschrotsuppe	46

AMALIA

Saubohnen-Dill-Eintopf	55
Gemüsekekchlein	58

KATHARINA

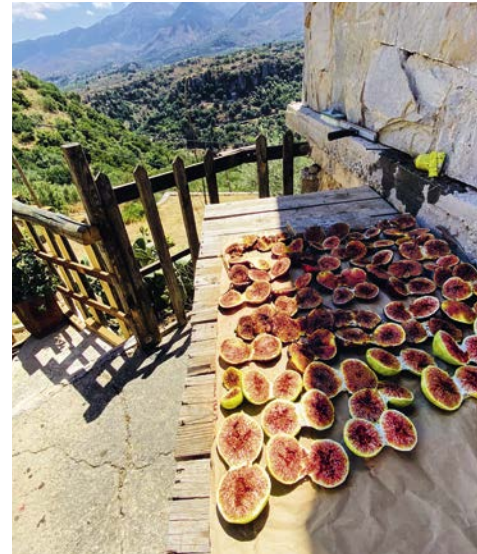
Nudeln auf kretische Art	63
--------------------------	----

ELLI

Linsensuppe	71
Auflauf mit Zucchini und Kartoffeln	72

ZIZA

Riesenbohnen à la Ziza	83
Rote-Bete-Salat mit Quinoa	84
Rote-Bete-Hummus	87
Tomaten-Basilikum-Hummus	88
Süßkartoffel-Hummus	89
Brot à la Ziza	91
Homemade Cracker	94
Kichererbsenbällchen mit Roter Bete	97





Tahinsauce	99
Linsenbällchen mit Pilzen	101
Veganes Tatar mit Avocado	104
Pilzpfanne mit Reis	107
Veganer Käsekuchen mit Waldbeeren	109
Birnenkuchen	111
Brownies mit Schokosirup	112
Gemüse-Burger Greek Style	117
Nudeln mit Anthotyro	118

ANNA

Gefüllte Zucchini Blüten	125
Moussaka mit Nüssen	126
Zitronige Gemüsesuppe	129
Ofengemüse mit Kartoffeln	130
Griechisches Weihnachtsgebäck	132

SABIA

Grießkuchen	139
Süßer Kürbis	141
Pita nach Sfakia-Art	143
Reiskuchen mit Nüssen	147
Milchreis mit Mastix und Vanillecreme	149
Kretischer Käse	156

ANASTASIA

Zitronencremekuchen	161
Käseküchlein mit Zimt	163
Orangenkuchen	164

OLYMPIA & ANASTASIA

Nuss-Honig-Kuchen mit Joghurt	169
Blätterteigrollen mit Vanillecreme	170

VIVI

Gemüse-Allerlei	177
Bohnensalat mit Tomaten	179
Platterbsenpüree mit Gemüse	183
Joghurt-Dip nach Vivis Art	184

ELEFTERIA

Krapfen mit Honig

191

Bohnensalat

192

KOULA

Teigtäschchen mit Myzithra

201

Zucchiniküchlein

206

Auberginenmus

211

Gefüllte Weinblätter mit Rosinen

213

Halvas mit Grieß

217

PANAGIOTA & LATIFA

Pita-Taler mit Johannisbrotsirup

223

Mousse mit Johannisbrotsirup

224

VICKY

Schwarzaugenbohnen-Salat mit Dill

231

Schwarzaugenbohnen-Eintopf

233

Schwarzaugenbohnen-Eintopf mit Reis

234

EMORFILI

Aubergineneintopf mit Bulgur

239

Platterbsen mit Kichererbsen aus dem Ofen

241

Kuchen mit Honig

243

Bauernbrot

244

Salat mit Myzithra und Traubensirup-Dressing

249

Kartoffelsalat mit Zitrone

250

MAGDA & THEANO

Dako mit Johannisbrotsirup-Dressing

261

Traubenmost-Pudding

263

MONICA

Möhrensalat mit Avocado und Orangendressing

271

Dicke Bohnen mit Feta

273

Dako mit Avocado

274

Artischocken mit Erbsengemüse

276

DANK

281

REZEPTÜBERSICHT

282

REGISTER

284

IMPRESSUM

288

