



Fleisch

## „Pastítsio“ – Makkaroni-Hack-Auflauf

Neben Moussaká ist Pastítsio der wohl bekannteste und beliebteste Auflauf Griechenlands. Gerade weil die Zubereitung etwas aufwändiger ist, wird er gerne zum Familienessen am Sonntag serviert. Und was wäre ein Auflauf ohne Käse? Der würzige und salzige Hartkäse Kefalotyri aus Schafs- und Ziegenmilch macht hier den besonderen Geschmack aus!



### Zutaten (für 6-7 Personen)

#### Hackfleischsauce:

- 100 ml „Mythos Olivenöl“ (im GZ-Shop erhältlich)
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 El Tomatenmark
- ½ TL Zucker
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 700 g Rinderhackfleisch
- 60 ml Rotwein
- 2 Dosen passierte Tomaten
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Zimtstange
- 2-3 Gewürznelken
- Salz und Pfeffer

**Béchamelsauce:** 750 ml Milch, 5 El Butter, 7 El Mehl, ½ TL gemahlene Muskatnuss, Salz und Pfeffer, 2 Eigelb, 100 g Kefalotyri oder Parmesan, gerieben

**Außerdem:** 1 El Salz, 500 g Makkaroni, 1 El Butter, 200 g Kefalotyri oder Parmesan, gerieben

### Zubereitung

Die Hackfleischsauce am besten am Vortag zubereiten. Über Nacht intensiviert sich ihr Geschmack und die gesamte Zubereitung am Essenstag geht schneller.

Für die Sauce Olivenöl in einem Topf erwärmen und Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben. Zucker darauf verteilen und karamellisieren lassen. Knoblauch und Hackfleisch zugeben. Hack gründlich zerstoßen und solange braten, bis es komplett grau ist. Dann mit Wein ablöschen, dabei ständig rühren. Sobald der Alkohol verdunstet ist, passierte Tomaten, Petersilie, Zimtstange und Gewürznelken hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und alles bei geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen. Deckel abnehmen und auf niedrigster Stufe eine Stunde einkochen lassen. Falls nötig, Wasser hinzugeben. Dann vom Herd nehmen und zur Weiterverarbeitung am nächsten Tag erwärmen.

Für die Béchamelsauce Milch lauwarm erwärmen. Butter in

einem Topf zerlassen und Mehl zugeben, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Nach und nach (!) Milch hinzugeben und unter ständigem Rühren 15 Minuten eindicken lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Eigelb gründlich einrühren, so dass sich keine Klümpchen bilden. Zuletzt den geriebenen Käse unterrühren. Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser zwei Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Eine Form (35x45 cm) mit Butter einfetten und gleichmäßig mit Nudeln auslegen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und mit den Makkaroni vermischen. Die Hackfleischsauce darauf verteilen. Zuletzt die Béchamelsauce darauf verstreichen. Im Backofen 45-60 Minuten backen, bis die Béchamelsauce goldbraun ist. Mindestens 20 Minuten abkühlen lassen.



Fisch & Meeresfrüchte

## „Shrimps saganáki“ – Überbackene Garnelen

Ein mediterranes Pfännchen Ofenglück! Garnelen und Feta werden gemeinsam in einer fruchtigen Tomatensoße überbacken und kommen so direkt auf den Tisch! Denn traditionell wird dieses Gericht in einer kleinen gusseisernen Pfanne serviert, woher auch der Name stammt: „saganáki“ bedeutet „kleines Pfännchen“! Reichen Sie dazu frisches Weißbrot zum „Eintunken“ ... Die kleinen Pfännchen werden blitzblank zurück in die Küche kommen.

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1500 g Garnelen
- 2 El „Mythos Olivenöl“ (im GZ-Shop erhältlich)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 große Tomaten, gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Bio-Oregano (im GZ-Shop erhältlich)
- 200 g Fetakäse, zerkrümelt
- Glatte Petersilie, fein gehackt (zum Garnieren)



### Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Garnelen darin kurz scharf anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Knoblauch und Zwiebeln in derselben Pfanne mit dem Öl von den Garnelen glasig dünsten. Die Tomatenstücke hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Oregano abschmecken. Tomatensoße auf mittlerer Stufe ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Soße in eine ofenfeste Form (traditionell eine kleine, gusseiserne Pfanne mit zwei Griffen) umfüllen. Die Hälfte des Fetakäses und die Garnelen unter die Soße mengen und den Rest des Käses darüber verteilen. Im Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Herausnehmen, mit Petersilie garnieren und direkt servieren.