

*Gewölbes*

*Lieblingsspeisen*

*Kochen*

*von...*



*Griechisches*

*Mama*

*Rezeptbuch*

Haaaaallo!

Ich bin die Eví!

Ich bin mit dem Erasmus + Programm nach Österreich gekommen und es war das Beste, was mir je passiert ist.

Bevor ich hier hergekommen bin, war ich nur eine normale Kindergärtnerin, aber jetzt... bin ich die griechische Mama des Jugendzentrums! Weil ich koche... vieles! In Gewölbe habe ich eine neue Seite von mir entdeckt. Das ‚kochende Ich‘. Jedes Mal, wenn ich koche, habe ich das Gefühl, einen Teil von mir und meiner Kultur zu geben. Alles wird mit Liebe gemacht.

Und es funktioniert! Das Essen verbindet die Menschen. Es verband mich mit dem Jugendzentrum und ich kann nicht glücklicher sein. Ich habe dieses Kochbuch für euch gemacht, damit ihr es habt und die Rezepte ausprobieren könnt.

\*und natürlich immer an eure griechische Mama denken. 😊



Für meine Lieblingsmenschen,  
die meine kochende Seite offenbart  
und mich zur griechischen Mama  
gemacht haben.

für meine Lieblingsfamilie an meinem  
Lieblingort.  
Gewölbe <3

# Inhalt



1. Trüffel.....
2. Apfelkuchen.....
3. Pfannkuchen.....
4. Käsepastete.....
5. Poutíga.....
6. Kourampíedes.....
7. Melomakarona.....
8. Karottenkuchen.....
9. Laggítes.....
10. Apfelkekse.....
11. Schokokuchen.....
12. Mpougatsa/Galatopíta.....
13. Müsliriegel.....
14. Kokostrüffel.....
15. Vasilopíta.....

# Trüffel

## Zutaten:

- ❖ 20 Oreo Kekse
- ❖ 100 gr. Philadelphia
- ❖ 250 gr. Kuvertüre (weiß)



## Zubereitung:

- Zerkrümle die Kekse.  
\*Hebe zwei Löffel davon auf.
- Vermische den Philadelphia mit den Keksen.
- Knete 20 Bällchen.
- Lasse sie im Kühlschrank kühlen.
- Lasse die Kuvertüre über Wasserdampf schmelzen.
- Nimm die Bällchen aus dem Kühlschrank und lege sie in die geschmolzene Schokolade.
- Streue die zerkrümelten Kekse drauf.
- Gib sie in den Kühlschrank bis die Schokolade fest wird.

Fertig!  
Mahlzeit!

# Apfelkuchen

## Zutaten:

- ❖ 1 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 3 Eier
- ❖ 2 Kaffeebecher Mehl
- ❖ 1 Backpulver
- ❖ 1/2 Butter (geschmolzen)
- ❖ 7 Löffel Milch
- ❖ 4 Äpfel



## Zubereitung:



- Lass die Butter schmelzen.
- Mische den Zucker mit den Eiern (6 min).
  - Gib die Butter dazu
  - Füge das Mehl dazu.
- Schütte die Milch hinein.
- Fette das Backblech ein.
- Reibe die Äpfel und lege sie auf dem Teig.
- Backe den Kuchen für 50 min bei 180°.

Fertig!

Mahlzeit!

# Pfannkuchen

## Zutaten:

- ❖ 1,5 Kaffeebecher Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Kaffeebecher Zucker
- ❖ Zimt
- ❖ 1 + 1/4 Kaffeebecher Milch
- ❖ 1 Ei
- ❖ 3 Löffel geschmolzene Butter

## Zubereitung:

- vermische alles 😊
- Backe sie in der Pfanne (mit wenig Butter)



Fertig!  
Mahlzeit!

# Käse Pastete

## Zutaten:

- ❖ 1 Kaffeebecher Mehl
- ❖ 1 Kaffeebecher Joghurt
- ❖ 1 Ei
- ❖ 100 gr. Feta
- ❖ Ein bisschen Öl
- ❖ Salz, Pfeffer, ... (verschiedene Gewürze)



## Zubereitung:

- Mische die Zutaten mit einem Löffel
- Gib kleine Teig - Portionen auf ein Backblech
  - Backe sie bei 180° für 20 min.

Fertig!

Mahlzeit!



# Poutíga

## Zutaten:

- ❖ 4 Eier
- ❖ 1 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 1 Kaffeebecher Mehl
- ❖ 1 Kaffeebecher geriebene Walnüsse
- ❖ 1 Backpulver
- ❖ 2 Vanillezucker
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt

## \*Sirup

- ❖ 1 + 1/2 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 1 + 1/2 Kaffeebecher Wasser \*
- ❖ Koche den Sirup für 5 min.)\*

## \*Creme

- ❖ 1 l. Milch
- ❖ 120 gr. Vanillepudding
- ❖ 1 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 1 Ei



## Zubereitung:

- Koche den Sirup.
- Mische die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker für 5 min.
- Gib das Mehl und das Backpulver mit Vorsicht dazu, die Walnüsse am Ende.

- Gib den Teig auf ein Backblech.
- Backe den Kuchen bei 180° für 30 min.
- Während des Backens koche die Creme. Lass sie für ein paar Minuten abkühlen, füge dann das Ei dazu und vermische alles.
- Lasse den Teig (nach dem Backen) für 5 min abkühlen. Dann gib den Sirup darüber.
- Wenn der Sirup im Kuchen versickert ist, gib die Creme darauf und ein paar Walnüsse.

Fertig!  
Mahlzeit!

# Kourampíedes

## Zutaten:

- ❖ 1 Eidotter
- ❖ 500gr. Staubzucker
- ❖ 500 gr. Butter
- ❖ 1 Backpulver
- ❖ 1 Mehl
- ❖ 10 Vanillezucker
- ❖ 2 Packungen geriebene Walnüsse



## Zubereitung:

- Mixe die Butter für 15 min.
- Gib den Eidotter dazu, 2 Vanillezucker und 1 Kaffeebecher Staubzucker. Mixe noch 5 min.
- Gib das Mehl und das Backpulver dazu.
- Knete den Teig mit der Hand.
- Füge die Walnüsse dazu und mische den Teig sehr gut.
- Backe bei 200° bis sie einen „Sonnenbrand“ bekommen.
- Lass sie ein paar Minuten abkühlen. Dann bestreue sie mit Staubzucker.



Fertig!  
Mahlzeit!

# Melomakarona

## Zutaten:

- ❖ 3 Kaffeebecher Maiskeimöl
- ❖ 1 + 1/2 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 1 Kaffeebecher Orangensaft
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelkenpulver
- ❖ 1 Backpulver
- ❖ Orangenschale von 2 Orangen
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 + 1/2 Kaffeebecher Walnüsse
- ❖ Mehl

## \*Sirup

- ❖ 2 Kaffeebecher Honig
- ❖ 2 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 2 Kaffeebecher Wasser

\*(Nach dem Kochen auf niedrige Temperatur bringen)\*

## Zubereitung:

- Mische alle Zutaten zusammen.
- Gib so viel Mehl wie nötig dazu.
- Und die gleiche Menge Hefe.
- Backe sie im Ofen für eine halbe Stunde bei 180°.
- Gib jedes Keks für 3 min in den Sirup (Achtung: immer vermischen!)

Fertig!

Mahlzeit!



*Stadium 1*

*Stadium 2*



*Stadium 3*



*Stadium 4*



# Karottenkuchen

## Zutaten:

- ❖ 4 Eier
- ❖ 1 +  $\frac{3}{4}$  Kaffeebecher brauner Zucker
- ❖ 4 Kaffeebecher Karotten
- ❖  $\frac{1}{2}$  Rosinen
- ❖  $\frac{1}{2}$  Kaffeebecher geriebene Walnüsse
- ❖ 1 Kaffeebecher Maiskeimöl
- ❖ 2 Kaffeebecher Mehl
- ❖  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz
- ❖ 2 Backpulver
- ❖ 2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Vanillezucker

## Zubereitung:

- Mische alle Zutaten zusammen und mixe 4 min.
- Backe sie bei 180°.

Fertig!  
Mahlzeit!

# Laggites

## Zutaten:

- ❖ 3 Gläser Wasser
- ❖  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz
- ❖ 1 Beutel Hefe
- ❖ Mehl (so viel wie nötig)





## Zubereitung:

- Gib lauwarmes Wasser in eine Schale.
- Gib die Hefe dazu und mische.
- Dann das Salz und das Mehl.

\*Vorsicht:

Lasse den Teig im Warmen für 45 min!

- Brate im Sonnenblumenöl.  
(der Teig muss im Öl schwimmen)

Tipp: Das passt gut mit Zucker und Zimt!  
Sirup oder Honig auch!



Laggites haben jemanden wirklich glücklich gemacht! 😊



Händekampf darum....

fight-fight-fight

Fertig! Mahlzeit!

# Apfelkexse

## Zutaten:

- ❖  $\frac{3}{4}$  Kaffeebecher Zucker
- ❖  $\frac{3}{4}$  Kaffeebecher Sonnenblumenöl
- ❖ Zitronensaft
- ❖  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Natron
- ❖  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Äpfel gekocht
- ❖ Mehl

## Zubereitung:

- Vermische das Öl mit dem Zucker.
- Füge die Zutaten während des Mischens dazu.
- Gib das Mehl am Ende dazu.
- Backe bei  $180^\circ$  für 25 min.

Fertig!  
Mahlzeit!

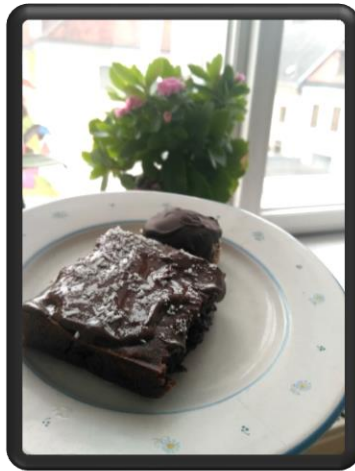
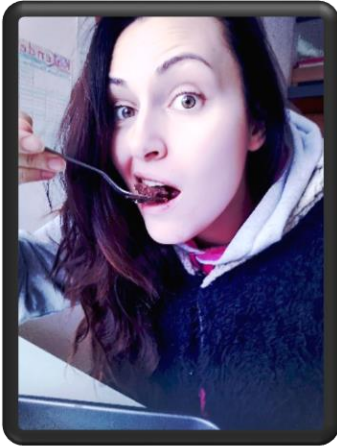
# Schokokuchen

## Zutaten:

- ❖ 3 Löffel Kakao
- ❖ 2 Kaffeebecher Mehl
- ❖ 1 Kaffeebecher Zucker
- ❖ 2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Prise Salz
- ❖ 2 Vanillezucker



- ❖ 5 Löffel Öl
- ❖ 1 Kaffeebecher Wasser
- ❖ 1 Kuvertüre



### Zubereitung:

- Siebe das Mehl mit dem Salz und dem Vanillezucker.
- Mische den Kakao, das Mehl, das Natron, das Salz, den Zucker bis sie sich verbinden.
- Füge das Öl dazu.
- Gib das Wasser dazu und mische alle Zutaten zusammen.
- Lass den Teig ein paar Minuten im Kühlschrank kühlen.
- Backe ihn im Ofen (180° für 35 min).
- Schmelze die Kuvertüre (bain marie Technik = über Wasserdampf) und gib einen Tropfen Öl dazu für eine glattere Oberfläche.

Fertig!  
Mahlzeit!

# Mpougatsa / Galatopita

## Zutaten:

- ❖ 1 Kaffeebecher Grieß
- ❖ 1 l. Milch
- ❖ 1 Kaffeebecher  
Zucker
- ❖ 10 Blätter Strudelteig
- ❖ 3 Löffel Butter

## Zutaten:

- ❖ 1 l. Milch
- ❖ 1 Vanillepudding
- ❖ 1 Kaffeebecher  
Zucker
- ❖ 1 Blätterteig

○ Staubzucker und Zimt 😊

## Zubereitung:

- Erwärme die Milch bei schwacher Hitze.
- Vermische sie mit dem Grieß und dem Zucker.  
(Mache das gleiche mit dem Vanillepudding).
  - Lass alles abkühlen.
  - Schmelze die Butter.
- Bestreiche jeden Teig mit Butter = 5 Teige oben und 5 unten. \*Für die Galatopita = 1 Blätterteig unten.
  - Backe sie im Ofen für 25 min.
  - Bestreue mit Staubzucker und Zimt.



Voilàaaaaaaaaaaaa.....

\*Info: Mpougatsa heißt der Teig, mit dem der Kuchen gemacht wird. Das gibt es gewöhnlich mit Creme oder Käse, aber es gibt noch viele Geschmäcker. Mpougatsa kommt von Flüchtlingen aus Kleinasien. Es ist sehr bekannt im Norden von Griechenland, besonderes in Thessaloniki und Serres.



\*\*Galatopita ist ein einfacher Weg, mpougatsa zu erreichen. Ein bisschen anders, aber ähnlich im Geschmack. Omas Rezept. 😊

Fertig! Mahlzeit!

# Müsliriegel

## Zutaten:

- ❖ Orangensaft (1 Orange)
- ❖ Banane
- ❖ Getreide
- ❖ Honig
- ❖ Marmelade
- ❖ Sonnenblumenkerne
- ❖ Rosinen
- ❖ Chia
- ❖ Apfel
- ❖ Zucker & Zimt
- ❖ Kokosnuss
- ❖ Salz



## Zubereitung:

- Mische das Bananenpüree mit dem Orangensaft und dem Getreide.
  - Mache kleine Kugeln.
  - Backe sie im Ofen für 20 min.
  
- Koche den Apfel mit Zucker und Zimt.
- Mische die Zutaten zusammen. Gib den (gekochten) Apfel am Ende dazu.
- Forme sie wie du magst und backe sie im Ofen.



\*Info: in diesem Rezept kannst du die Zutaten frei kombinieren. Es gibt keine Beschränkung. Experimentiere und kombiniere die Aromen, wie du magst!

Fertig!

Mahlzeit!

# Kokostrüffel

## Zutaten:

- ❖ Kokosnuss
- ❖ Kokosnussöl
- ❖ Honig
- ❖ Vanillezucker
- ❖ Chia
- ❖ Kuvertüre



## Zubereitung:

- Mische alle Zutaten zusammen und mache Kugeln.
- Stelle sie in den Kühlschrank und schmelze die Kuvertüre.
- Gib die Kuvertüre wieder in den Kühlschrank zum Abkühlen.



Fertig!  
Mahlzeit!

vasílopíta



## Zutaten:

- ❖ 300 gr. Butter
- ❖ 1 Löffel Zucker
- ❖ 1/2 Teelöffel  
Muskatnuss
- ❖ 2 Löffel Mehl
- ❖ Orangenschale  
(von 2 Orangen)
- ❖ 1 Vanillezucker
- ❖ 4 Eier
- ❖ 75 gr. Milch
- ❖ 400 gr. Mehl
- ❖ 1 Backpulver
- ❖ Mandelplättchen
- ❖ Glasur

## Zubereitung:

- Mixe die Butter für 3 min. \*(du kannst 2 Löffel Staubzucker dazugeben).
- Gib den Zucker, die Muskatnuss, den Vanillezucker und 2 Löffel Mehl in eine andere Schale. Mische alles zusammen und verrühre es mit der Butter.
- Füge die geriebenen Orangenschalen dazu und mische langsam.
- Gib die Eier langsam einzeln dazu. Warte bis sie vom Teig aufgesaugt werden.
- Gib die Milch dazu und vermische alles mit einem Rührbesen.
- Gib das Mehl und das Backpulver dazu (vermische leicht)



- Gib ein bisschen Mehl in die Backform.
- Lege das ‚flourí‘ (Glücksmünze) hinein
  - Backe den Kuchen für 45 Minuten.
  - Mandelplättchen und Glasur für die Dekoration.

\*Tip: Röste die Mandelplättchen ein paar Minuten in einer Pfanne an.

\*Info: die Vasilopita ist ein griechischer Brauch für das neue Jahr. Ein Kuchen, mit einer Glücksmünze und einem Wunsch für gutes neues Jahr! Kerbe dreimal ein Kreuz ein. Ein Stück für Gott, eines für das Haus, und das übrige für euch!

Soooooooooooooooooooo.....

Fertig!  
Mahlzeit!



Und nicht vergessen....  
Wenn ich kann, kann jeder.....



“WHAT I SAY IS TRUE—  
ANYONE CAN COOK...  
BUT ONLY THE FEARLESS  
CAN BE GREAT.”  
—GUSTEAU

D23.com  
© Disney

Oh-my-God



This

is

PAAAAastaaaaa !!!

Aaaaaaaaaaaaaahhhhhhhh

Spppaaaaastaaaaaa



Copyright

2020



Erasmus+