

Zu Tisch: Euböa

Die Rezepte der Sendung

Petimezi aus frischen Feigen

Petimezi ist ein natürliches Süßmittel, das man sowohl für Süßspeisen, als auch für Salatsoßen verwenden kann. Petimezi bedeutet etwa „gekochter Most“ und wird auch aus Trauben hergestellt.

Tipp: Etwas Petimezi über Ziegenfrischkäse geben oder statt Zimt und Zucker auf Apfelpfannkuchen träufeln oder in griechischen Joghurt geben und mit Walnüssen genießen.

Zutaten

- 2 kg frische, reife Feigen

Zubereitung

- Die Feigen waschen und den Stiel entfernen, anschließend in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Die Feigen etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Schalen sehr weich sind.
- Die gekochten Feigen aus dem Wasser nehmen und durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Suppensieb abseihen. Das Tuch zusammenraffen und die Masse mit den Händen ausquetschen, so dass kaum Flüssigkeit in den Feigen bleibt. Die ausgedrückte Masse zurück in den Topf geben (dadurch sind die Feigen zerkleinert). Den Saft dann noch einmal durch ein Tuch abseihen.
- Den Saft zu den Feigen in den Topf geben und ca. 2-3 Stunden bei mittlerer Hitze kochen und eindicken lassen, bis er die Konsistenz von flüssigem Honig hat. Zwischendurch immer wieder umrühren. Vorsicht: Die Masse ist heiß und kann spritzen. Nach 2 Std. etwas Feigensirup auf einen Teller geben, wenn er schwer wie Honig fließt, ist der Sirup fertig.
- Noch heiß in sterilisierte Flaschen oder Schraubgläser abgefüllt ist Petimezi bis zu zwei Jahren haltbar.

Salat mit frischen Feigen und Petimezi

Wer Salatsoßen mit Honig mag, wird auch die Variante mit Petimezi, Feigensirup, lieben...

Ein sättigender Salat für 2-4 Personen je nach Verwendung als Vor- oder Hauptspeise. Evtl. eine Scheibe geröstetes Brot oder vom Feigen-Walnuss-Brot dazu reichen.

Tipp: Da der Petimezi-Sirup, der durch Honig ersetzt werden kann, süß ist, wäre eine Zugabe von Balsamico sinnvoll. Die frischen Zutaten können auch schön auf einer Platte angerichtet und mit der Sauce beträufelt werden.

Zutaten

- 150 - 200 g gemischter grüner Salat
- 2-3 (Salat-)Gurken
- 10 - 15 Kirschtomaten
- 1 rote & 1 grüne Paprika
- 3-4 frische Feigen
- 1 Orange
- 50g Walnüsse
- 80g Feta-Käse

Für die Salatsoße:

- 50ml Olivenöl
- 50ml Petimezi
- Saft einer Orange
- 1 Esslöffel Senf
- Dill
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Den Salat gut waschen und in mundgerechte Stücke pflücken.
- Die Gurken waschen, nach Bedarf schälen, in Würfel oder Scheiben schneiden.
- Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren.
- Die Paprika waschen, putzen, anschl. in Viertel schneiden, dann in Streifen.
- Die Feigen waschen, den Stiel entfernen und in Achtel schneiden.

- Die Orange schälen, dann in kleinere Stücke schneiden.
- Den Feta-Käse würfeln.
- Die Walnüsse grob hacken und zur Seite stellen.
- Für die Sauce den Dill waschen, von den Stängeln zupfen und kleinschneiden.
- Olivenöl, Senf, Orangensaft, Dill und Petimezi (oder / und ersatzweise Balsamico-Essig) in einem Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die kleingeschnittenen Zutaten in eine Schüssel geben, die Sauce darüber geben und alles vorsichtig vermischen.
- Zum Schluss mit den gehackten Walnüssen belegen.



Salat mit frischen Feigen und Petimezi
© André Zschocke

Schwein mit Feigen

Dieses Schweinegulasch ist ein Wohlfühlgericht für eine große Familie oder ein Essen mit Freund*innen. Es braucht etwas Zeit, aber das Ergebnis ist wunderbar. Die süßen Feigen und der Rotwein machen das Gulasch zu etwas Besonderem.

Tipp: Die Menge reicht für 6-8 Personen, schmeckt aufgewärmt nochmal so gut. Ein Topf mit schwerem Boden, z.B. ein gusseiserner Topf, bringt gute Ergebnisse.

Zutaten

- 2 kg Schweinenacken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 mittelgroße, reife Tomaten
- 0,25 Liter Rotwein
- 2 - 3 EL Öl
- 2 grüne + 2 rote Paprikaschoten
- 3 Zweige Thymian (getrocknet)
- 2 Lorbeerblätter
- 20 Feigen (getrocknet)
- ca. 100 – 200 ml Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- serviert mit Reis

Zubereitung

- Das Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden und trockentupfen.
- Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und kleinschneiden.
- Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.
- Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
- In einem Topf das Öl erhitzen und darin das Fleisch kurz und kräftig von allen Seiten anbraten. Je nach Topfgröße das Fleisch in 2-3 Portionen anbraten, bis es gut gebräunt ist. Während des Anbratens das Fleisch salzen und pfeffern. Anschl. das Fleisch aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben und abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln im verbliebenen restlichen Öl im Topf glasig dünsten, Knoblauch dazugeben und mit etwas Brühe ablöschen.
- Danach die Paprika dazugeben und kurz anbraten.
- Wenn die Paprika gar ist, das Fleisch mit den Lorbeerblättern und dem Thymian dazugeben.
- Nun den Wein dazugeben und die Hitze kurz erhöhen und so lange kochen, bis der Alkohol verkocht ist.

- Danach die Hitze wieder reduzieren und Tomaten und Feigen hinzufügen. Noch etwas Brühe dazugeben und das Gulasch mit einem Deckel zudecken. Bei mittlerer Hitze so lange weiterköcheln, bis das Fleisch sehr zart ist und die Sauce leicht bindet.
- Je nach Größe der Fleischstücke dauert es ca. 60 – 90 min.
- Mit Reis servieren



Schwein mit Feigen
© André Zschocke

Frische Feigen mit Feta-Käse und Speck

Die Kombination der Süße der Feigen, des Raucharomas des Schinkenspecks und der Würzigkeit des Feta-Käses ergibt eine schöne Geschmacksvielfalt. Eine leckere Vorspeise, die einfach vorzubereiten ist. Für ca. 4 Personen.

Tipp: Sollte Ihnen der Fetakäse zu würzig sein, ist ein Stück Ziegenfrischkäse eine gute Alternative. Nach dem Backen etwas von dem Feigensirup sowie ein paar Tropfen Balsamico darüber geben.

Zutaten

- 150g Schafskäse oder ein anderer würziger Weichkäse
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 8 frische Feigen
- 8 Zahnstocher

Zubereitung

- Die Feigen abspülen, trocken tupfen, kreuzweise am Stiel einschneiden (aber nicht ganz durchschneiden) und in eine kleine Auflaufform stellen.
- Die Feigen oben etwas öffnen und mit Käsestückchen füllen.
- Die Feigen jeweils mit einer Scheibe Schinkenspeck umwickeln und mit einem Zahnstocher befestigen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad backen (oder auf den Grill legen), bis der Käse geschmolzen und der Schinkenspeck gebräunt und knusprig sind

Petimezi- Kuchen

Ein süßer Kuchen, für alle, die keinen Zucker verwenden wollen. Durch die getrockneten Feigen erhält der Kuchen bereits eine Grundsüße und statt Zucker wird noch Feigensirup ergänzt.

Der Kuchen ist für eine 26er Springform gedacht.

Tipp: Wer es fruchtig mag, legt nach dem Auskühlen noch in Scheiben geschnittene Orangen darauf.

Zutaten

- 0,25 l Petimezi (Feigensirup, ersatzweise Honig)
- 0,25 l Orangensaft
- Geriebene Schale von 2 Orangen
- 0,25 l Öl (Maisöl)
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Nelken
- 10g Backpulver

- 400g Weizenmehl
- 150 g getrocknete Feigen
- 200 g Nüsse und Trockenfrüchte (zum Beispiel Walnüsse, Apfelringe)

Zubereitung

- Den Backofen auf 180° Ober/Unterhitze vorheizen.
- Öl, Petimezi, Orangensaft, Öl, Zimt, Nelken mit einem Schneebesen verrühren.
- Die geriebene Orangenschale zu der Mischung geben.
- Nüsse und Trockenfrüchte fein hacken und hinzufügen.
- Das Backpulver mit dem Mehl vermischen und unterrühren.
- Mit einem Schneebesen (nicht mit einem Mixer) schlagen, bis ein Rührkuchenteig entsteht.
- Die Springform ausfetten. Die Teigmasse in die Form geben und glattstreichen.
- Die Springform bei 180 Grad für etwa eine Stunde im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Evtl. mit Backpapier abdecken, wenn der Kuchen zu dunkel wird.
- Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist.
- Den Kuchen herausnehmen, mit Sesam bestreuen und auf einem Gitter auskühlen lassen, anschließend aus der Form nehmen.



Petimezi-Kuchen
© André Zschocke

Feigen-Chutney

Das Feigen-Chutney ist ein wahrer Tausendsassa. Es schmeckt sehr gut zu Schafs- oder Ziegenkäse, aber auch zu gegrilltem Fleisch, zu Burgern, Süßspeisen etc. Die Saison der Feigen kann man so durch die Herstellung des Chutneys um ein paar Monate verlängern. Im verschlossenen Glas ist das Chutney ca. 4 Monate haltbar, nach dem Öffnen ca. 3 Wochen bei kühler Lagerung.

Tipp: Sollte man nicht so viele frische Feigen bekommen ersetzt man sie durch getrocknete Feigen, allerdings nur zu einem Drittel.

Zutaten

- 12-14 frische Feigen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Rohrzucker
- 50 ml Apfelessig
- 1 Teelöffel Piment (gemahlen)
- 1 Teelöffel Ingwer (im Mörser zerstampft oder gerieben)
- Eventuell 1 Teelöffel Worcestersauce
- 2 TL Salz, 2 TL Paprika edelsüß, 1 TL Pfeffer, 1 TL zerstampfte Chilischoten (je nach Geschmack)

Zubereitung

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Feigen waschen, den Stiel entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und andünsten, bis sie weich und süß sind.
- Die Feigen, den Rohrzucker, den Essig und die Gewürze dazugeben und gut vermengen.
- Bei mittlerer Hitze das Chutney 35-40 min. köcheln, dabei immer wieder durchrühren.

- Das Chutney abschmecken (Vorsicht: sehr heiß!)
- Vom Herd nehmen, in sterilisierte Schraubgläser füllen und abkühlen lassen.



Feigen-Chutney
© André Zschocke

Tiganopsomo (mit Feta)

Gebratenes Brot ist ein typisches Rezept aus der Region Kymi. Es kann ohne Füllung serviert werden oder je nach Geschmack gefüllt mit Feta-Käse, Rahmkäse, Ricotta, Tomaten Spinat, etc.

Tipp: Für den Teig ist Olivenöl sehr gut geeignet, zum Braten hoch erhitzbares Öl nehmen. Aus einem Kilo Mehl erhält man mind. 12 Taschen oder Teigfladen (ca. 20 cm Durchmesser). Das Rezept kann problemlos halbiert werden. Darauf achten, dass die Taschen gut geschlossen werden, damit die Füllung nicht herausquellen kann. Die Fladen wie die Taschen gehen schön auf beim Braten.

Zutaten

- 1 kg Mehl
- 20 g Hefe (oder Trockenhefe)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 100 ml Öl
- ca. 400 ml lauwarmes Wasser (so viel, wie der Teig braucht)
- zum Braten ca. 150 ml Öl
- etwas Öl zum Bestreichen des Tellers

Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle eindrücken, die frische Hefe hineinbröckeln und mit Zucker und etwas lauwarmen Wasser verrühren und mit etwas Mehl bedecken. 15 Minuten gehen lassen. Nimmt man Trockenhefe wird diese mit dem Mehl vermengt und dann wie folgt weiterarbeiten.
- Mit Salz, 300 ml vom Wasser und dem Öl zu einem homogenen, geschmeidigen Teig kneten. Nach und nach das restliche Wasser hinzufügen.
- Eine Schüssel mit Olivenöl (1 EL) bestreichen und den Teig in die Schüssel geben, abdecken und bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde stehen lassen, bis er aufgegangen ist. Der Teig ist weich und geschmeidig.
- Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ihn in gleichgroße Stücke (ca. 12 Stück) teilen. Eine Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten und zu dünnen Fladen ziehen oder ca. 1cm dick ausrollen.
- Öl auf einen Teller geben und den Teigfladen hineingeben und wenden, so dass er von beiden Seiten mit Öl benetzt ist.
- In der Mitte ein Loch eindrücken, damit beim Braten das Öl herauskommen kann.
- Öl in einer Pfanne erhitzen: Teigfladen von jeder Seite braten, bis sie goldgelb sind (circa 2-3min. von jeder Seite). Die Temperatur sollte nicht zu hoch sein, um ein Anbrennen zu vermeiden.
- Aus der Pfanne nehmen und auf Papiertücher legen, um das überschüssige Öl abtropfen zu lassen.
- Mit Petimezi oder Honig servieren.

Für die Füllung

Zutaten

- ca. 300g Feta-Käse
- evtl. gegarter Spinat

Zubereitung

- Für das gefüllte Pfannenbrot formt man Fladen ohne Loch.
- Den Feta-Käse klein schneiden und auf den Teigfladen verteilen, optional etwas Spinat, den Teig darüber klappen und verschließen, so dass der Feta-Käse gut bedeckt ist.
- Öl in einer Pfanne erhitzen: Teigfladen von jeder Seite braten, bis sie goldgelb sind (circa 2-3min).
- Aus der Pfanne nehmen und auf Papiertücher legen, um das überschüssige Öl abtropfen zu lassen.



Tiganopsomo (mit Feta)
© André Zschocke

Feigen-Walnuss-Brot

Das Feigen-Walnussbrot ist eine leckere Kombination aus fruchtiger Note durch Feige und Rosinen und den herzhaften Walnüssen, die auch einen gewissen Biss geben. Das Brot bleibt schön frisch.

Tipp: Vor dem Anschneiden auskühlen lassen. Es schmeckt gut mit Ziegenfrischkäse, aber auch zu Suppen und Salaten.

Zutaten

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 20 g frische Hefe
- 120 g Walnüsse
- 100 g Rosinen
- 80-100 g getrocknete Feigen

Zubereitung

- Die 3 Mehlsorten in eine große Schüssel geben und mischen. Eine Kuhle in das Mehl drücken, die zerbröckelte Hefe mit Zucker, etwas lauwarmem Wasser und ein wenig Mehl vermengen. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 15 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit Feigen in kleine Stücke schneiden und Walnüsse grob hacken.
- Nach den 15 Min. den Hefeansatz mit dem Mehl und dem lauwarmen Wasser verkneten.
- Den Teig auf einer sauberen, leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. weiterkneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig zu einer Kugel formen und in eine leicht eingeölte Schüssel geben. Mit einem Küchentuch bedecken und ca. 90 min. gehen lassen.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und etwas flach drücken.
- Feigen, Rosinen und Walnüsse auf den Teig geben und einkneten. Dazu die Seiten des Teiges einklappen und die Füllung darin verschließen, dann weiter kneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen und auf ein Backblech geben. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und für ca. 1 Std. gehen lassen.
- In der Zeit den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Brot auf der mittleren Schiene ca. 45 min. goldbraun backen.



Feigen-Walnuss-Brot
© André Zschocke