

REZEPT VON CLAUDIA

Sendung vom 12.09.2026

Pita-Fladen, Tsatsiki und frittierte Zucchini

* * *

Smirneika Souzoukakia

* * *

Mousse aus griechischem Joghurt

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: PITA-FLADEN, TSATSIKI UND FRITTIERTE ZUCCHINI

Pita-Fladen

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
1 TL Salz
300 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl

Mehl, Hefe, Zucker und Salz mischen. Wasser und Olivenöl dazugeben und zu einem weichen Teig kneten. Den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschliessend den Teig in 8 gleich grosse Stücke teilen und zu runden Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind und Blasen werfen.

Tsatsiki

1 Salatgurke
500 g griechisches Joghurt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Dill, Salz, Pfeffer

Die Gurken grob raffeln, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschliessend gut ausdrücken. Das Joghurt mit Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft verrühren.
Die Gurke unter das Joghurt mischen und mit Salz, Pfeffer und frischem Dill abschmecken.

Frittierte Zucchini

2 Zucchini
Mehl
Öl zum Frittieren
Salz

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, leicht mit Mehl bestäuben und in heissem Öl goldbraun frittieren. Auf ein Küchenpapier legen und gut abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.



HAUPTGANG: SMIRNEIKA SOUZOUKAKIA

Hackfleischröllchen

500 g Rindshackfleisch
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Ei
2 EL gehackter Peterli
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 EL Olivenöl

Alle Zutaten gut vermischen und zu länglichen Röllchen formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fleischröllchen rundum goldbraun braten.

Tomatensauce

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
400 g gehackte Tomaten
2 EL Tomatenpüree
200 ml Gemüsebouillon
1 TL Oregano
1 TL Zimt
Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen in etwas Olivenöl andünsten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Die gehackten Tomaten, Bouillon, Oregano und Zimt dazugeben. Alles für 10 Minuten köcheln lassen.

Die Fleischröllchen in die Tomatensauce legen und weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.



DESSERT: MOUSSE AUS GRIECHISCHEM JOGHURT

500 g griechisches Joghurt
250 ml Rahm
3 EL Honig
1 TL Vanilleextrakt
0.5 Zitrone, Abrieb davon
2 Blatt Gelatine

Das Joghurt mit Honig, Vanilleextrakt und Zitronenabrieb vermischen. Den Rahm steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Die Gelatine nach Packungsanweisung auflösen und unter die Joghurtmasse rühren. Das Mousse für mindestens 3 Stunden kühl stellen.