



CHOCHCLUB GRIEFESSEE-NÄNIKON, EST. 2002

# MEZZE

## Geröstete Paprikaschoten

kleine grüne Paprikaschoten  
Olivenöl

grobes Meersalz

Gusspfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Paprikaschoten im heissen Öl rösten bis die Haut dunkel wird. Schoten aus der Pfanne nehmen und gut salzen.

## Oliven mit Chermoula

2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatter Peterli	3 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL Paprika edelsüss	1 TL abgeriebene Zitronenschale
4 EL fruchtiges Olivenöl	1 EL Zitronensaft
Salz, frische gemahlener schwarzer Pfeffer	300 g grüne Oliven

Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken. Peterli waschen, Blätter zupfen und fein hacken. Alles zusammen mit Kreuzkümmel, Paprika, Zitronensaft und -schale sowie Olivenöl vermischen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung zu den Oliven geben, vermischen und ziehen lassen.

## Tsatsziki

1 Salatgurke	200 g türkischer Naturjoghurt
2 Knoblauchzehen	1,5 EL frische, fein gehackte Minze
1 EL Zitronensaft	Salz

Gurke längs halbieren und Kerne mit dem Löffel entfernen. Gurken mit Schale grob raspeln, mit Salz bestreuen und 15 Minuten abtropfen lassen. Knoblauch zum Joghurt pressen, Minze und Zitronensaft darunter rühren. Gurke kalt abspülen, mit den Händen fest ausdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Kalt servieren.

## Olivenöl pikant

fruchtiges gutes Olivenöl	Fleur de Sel
schwarzer frisch gemahlener Pfeffer	

Öl in flache Schale giessen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Weissbrot tunken.

## Frischkäse-Würfel im Olivenöl mit Kräutern und Chili

Schafs-Frischkäse (Feta) in Würfeln	fruchtiges gutes Olivenöl
frische Kräuter (Thymian, Basilikum etc.)	Chiliflocken

Olivenöl mit gehackten Kräutern und Chiliflocken mischen. Käsewürfel einlegen und ziehen lassen.

... dazu gibt's warmes Pitabrot oder dünne Brotfladen!



CHÖCHCLUB GRIEFESÉE-NÄNIKON, EST. 2002

# Kakavia



Zutaten für 8 Personen als Vorspeise:

- 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten
- 400 g Tomaten ohne Saft aus der Dose, grob zerhackt
- 750 g Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
- 2-3 EL Kapern
- 1 TL frischer, gehackter Oregano
- Salz, schwarzer frisch gemahlener Pfeffer
- 150 ml Olivenöl
- 1 l Fischfond
- 1 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Fischfilet (Kabeljau, Brasse, Seebarsch) in grosse Stücke geschnitten
- 500 g Crevetten geschält
- 125 ml Zitronensaft frisch gepresst
- glatter Peterli, grob gehackt für Deko

Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln in einen weiten Topf schichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und einige Kapern darüber streuen.

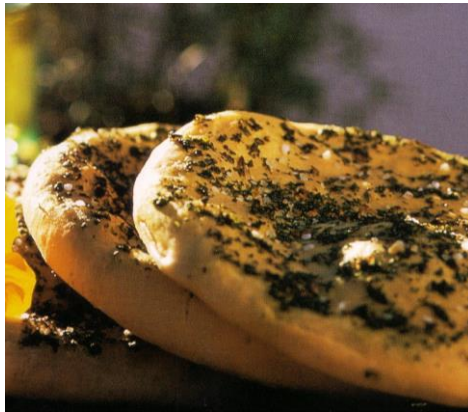
Fischfond, Gemüsebrühe und Öl darüber giessen und zum kochen bringen. Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Fisch und Crevetten dazugeben und fünf Minuten vorsichtig weiter garen. Zitronensaft zugeben, Peterli drüberstreuen und im Topf zusammen mit Zitronenschnitzen und den Kräuterfladen servieren.



CHÖCHCLUB GRIEFESÉE-NÄNIKON, EST. 2002

# KRAUTERFLADEN



Zutaten für 8 Personen:

500 g Pizzateig (Migros)  
3 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
3 EL gehackter glatter Peterli  
1 EL gehackte Thymianblättchen  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
grobes Meersalz

Den Teig in drei bis vier Stücke teilen und zu runden Fladen mit 15 – 20 cm Durchmesser ziehen. Auf mit Papier ausgelegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten gehen lassen.

Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Kräutern im Olivenöl vermischen. Mischung kräftig mit grobem Pfeffer würzen.

Die Kräutermischung auf den Fladen verteilen. Meersalz darüber streuen und die Fladen 10-15 Minuten bei 220°C im vorgeheizten Backofen knusprig backen.



CHÖCHCLUB GRIEFESÉE-NÄNIKON, EST. 2002

# BAUERNBSALAT



Zutaten für 8 Personen als kleiner Zwischengang:

- 1 Salatgurke
- 2 grüne lange Peperoni
- 4 kleinere Tomaten
- 1 rote Zwiebel in Ringe geschnitten
- einige Oliven
- 250 g Schafs-Frischkäse (griechischer Feta) in Würfel gebrochen
- 24 ganze frische glatte Peterliblätter
- 12 ganze frische Minzeblätter
- 125 ml fruchtiges Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz (Fleur de Sel) und schwarzer frisch gemahlener Pfeffer

Gurke längs halbieren und Kerne mit einem Löffel ausschaben, in mundgerechte Stücke schneiden. Peperoni halbieren, Kerne entfernen, in Streifen schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Alles in einer grossen Schüssel mit Zwiebeln, Oliven, Peterli und Minze vorsichtig vermischen.

Öl und Zitronensaft in einen Becher geben. Knoblauch dazupressen, salzen und pfeffern. Gründlich verrühren und zum Salat geben. Alles gut vermischen und auf Teller verteilen. Ziegenkäse-Brocken darüber drapieren. Ev. nochmals etwas pfeffern.

Mit Kräuterfladen servieren.

Celebration 3. April 2009 - [www.freaknhot.ch](http://www.freaknhot.ch)

CHILI, GARLIC IN THE POT - FREAK N' HOT



CHÖCHCLUB GRIEFESSEE-NÄNIKON, EST. 2002

# FEIGEN HÄHNCHEN



Zutaten für 8 Personen:

8 schöne Hähnchenstücke  
2 EL Olivenöl  
16 frische oder 16 getrocknete  
(2 h in heissem Wasser eingeweichte) Feigen  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL Zimt  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 Prisen Cayennepfeffer  
6 Lorbeerblätter

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
20 ganze Knoblauchzehen  
2 grosse Zwiebel in Scheiben geschnitten  
7,5 dl Portwein  
2TL abgeriebene Zitronenschale  
4 EL Zitronensaft  
8 Zitronenscheiben

500 g guter Reis

Backofen auf 180°C vorheizen. Hähnchenstücke vorbereiten, leicht salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Hähnchenteile portionsweise mit der Hautseite nach unten rund 5 Minuten scharf anbraten.

Stücke mit der Hautseite nach unten in einen grossen Bräter legen. Feigen vorsichtig dazwischenlegen. Lorbeer, Knoblauch und Zwiebel in die Zwischenräume vereilen. Feigen nicht verletzen. Gewürze darüber streuen und Portwein dazu giessen. Zugedeckt 25 Minuten braten.

Hähnchenteile wenden und nochmals 20 Minuten offen braten. Zitronenschale und Saft dazugeben und leicht unterrühren. Weitere 15 Minuten braten bis das Fleisch richtig weich ist.

Zusammen mit gutem Reis und einer Zitronenscheibe servieren.

Celebration 3. April 2009 - [www.freaknhot.ch](http://www.freaknhot.ch)

CHILI, GARLIC IN THE POT - FREAK N' HOT



CHÖCHCLUB GRIEFESÉE-NÄNIKON, EST. 2002

# ORANGENJOGHURT



Zutaten für 8 Personen:

8 grosse Orangen  
1 TL abgeriebene Orangenschale  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
2 EL Butter  
100 g Mandelstifte und Pinienkerne gemischt  
12 EL flüssiger Honig  
800 g cremiger (türkischer) Joghurt  
1/4 TL Zimt

Die Orangen filetieren und den Saft separat auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mandeln und Pinienkerne einrühren und bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie fein duften. Orangen- und Zitronenschale mit etwas Orangensaft und vier EL Honig gründlich daruntermischen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Erkaltete Mischung mit dem Joghurt verrühren und in Gläser abfüllen. Orangenfilets darauf verteilen und den übrigen Honig darüber nappieren. Mit Zimt bestreuen.

Gleich servieren.