



Wisdom of Nature

biologische Produkte aus Trauben

Koutsi, 20500 Nemea, Greece

www.sofiatisfisis.gr | mail@sofiatisfisis.gr

Rucola Salat

Balsamico Creme with Mandarinen

Zutaten

2 Paximadi
1 Bündel frischer Rucola Salat
10 kleine Tomaten
2 EL. Extra natives Olivenöl
3 EL. Balsamico Creme mit
Mandarinen
Salz

Optional

Gruyere Käse



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Die Paximadi in mundgerechte Stücke brechen und in eine Salatschüssel geben.
- Die Tomaten und den Rucola Salat waschen und trocknen.
- Kirschtomaten in zwei Hälften schneiden.
- Die harten Stiele vom Rucola entfernen.
- Alles in die Salatschüssel geben.
- Olivenöl und Balsamico Creme mit Mandarinen in einer beliebigen Menge hinzufügen, salzen und alles gut vermischen.
- Lassen Sie die Paximadi 1 Minute lang den Geschmack aller Zutaten aufnehmen.

Tip

Nach belieben können Sie in Würfel geschnittenen Gruyere Käse hinzufügen.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsi, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Schwarzäugiger Erbsensalat

Weisser Balsamico mit Honig

Zutaten

500gr schwarzäugige Erbsen
1 Zweig Sellerie
1 Karotte,
1 Zucchini
1 getrocknete Zwiebel
3 farbige Paprika, je 1/3
Eine Handvoll Petersilie
3 EL. Extra natives Olivenöl
2 EL. Senf
1 EL. Weisser Balsamico mit Honig
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Schwarzäugige Erbsen etwa 30 Minuten lang kochen. Sie sollen hart bleiben und nicht schmelzen.
- Gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben, um abzukühlen.
- Sellerie, Karotten, Zucchini, Paprika und Zwiebeln erst in Streifen schneiden und dann in feine Würfel.
- Petersilie fein hacken und alles in die Salatschüssel geben.
- Extra natives Olivenöl, weisser Balsamico mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
- Die Vinaigrette über den Salat giessen und alles gut umrühren damit sich die Vinaigrette gleichmässig verteilt.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsi, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Karamellierte Zwiebeln

Petimezi - konzentrierter Traubensaft

Zutaten

3-4 getrocknete Zwiebeln
1 Tasse Petimezi
1 Lorbeerblatt
5-6 Pimente
1 EL. Extra natives Olivenöl
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Zwiebeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln dazugeben, leicht anschwitzen.
- Petimezi sowie das extra native Olivenöl hinzugeben.
- Lorbeerblatt und Pimente hinzufügen und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Rühren Sie ständig mit einem Holzlöffel um, bis die Zwiebeln weich und karamellisiert sind.
- Nehmen Sie sich Zeit damit die Zwiebeln schön karamellisieren.

Tip

Dazu passt perfekt die berühmte Fava im nächsten Rezept.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsí, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Fava

mit karamellisierten Zwiebeln

Zutaten

500gr. Fava Bohnen
2 rote Zwiebeln
2 gehackte Knoblauchzehen
1 Liter warmes Wasser
2 Zitronen, der Saft
1/3 Tasse Extra natives Olivenöl
Thymian
Kapern
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Fava Bohnen gründlich mit kaltem Wasser waschen.
- Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, 2-3 EL. Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und etwas frischen Thymian dazugeben und alles anschwitzen lassen.
- Fava Bohnen hinzufügen, gut umrühren und das warme Wasser sowie das Olivenöl dazugeben. Mit Salz & Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.
- Bei geschlossenem Deckel ca. 40-50 Minuten köcheln lassen, bis die Fava Bohnen dick und matschig sind. Während dem Kochen, wird wahrscheinlich etwas weisser Schaum auftauchen. Entfernen Sie den Schaum mit einem Schaumlöffel.
- Wenn fertig den Zitronensaft unterrühren und alles in einen Mixer geben.
- Mixen bis die Masse glatt und cremig wird wie ein Püree.
- Servieren Sie die Fava mit etwas Olivenöl, karamellisierten Zwiebeln und Kapern.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsí, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Auberginen Salat

Weisser Traubenessig mit Thymian

Zutaten

4 -5 Auberginen
1 getrocknete Zwiebel
Eine Handvoll Petersilie
1 EL. Weisser Essig mit Thymian
3 EL. Extra natives Olivenöl
Salz & Pfeffer

Wenn Sie die Auberginen über dem offenem Feuer backen bekommt der Salat eine schöne rauchige Note.



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Heizen Sie den Grill ein und legen Sie die Auberginen direkt ins Feuer.
- Backen Sie die Auberginen bis sie allseitig braun und sehr weich sind.
- Nehmen Sie die Auberginen aus dem Feuer und lassen Sie sie in einer Schüssel 10 Minuten abkühlen.
- Entfernen Sie den Stiel, schneiden Sie die Aubergine in zwei Hälften und kratzen Sie das Fruchtfleisch mit einem Löffel in die Schüssel.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Petersilie fein hacken und zu den Zwiebeln geben.
- Weissen Traubenessig mit Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Die Zwiebeln zu den Auberginen hinzufügen und alles gut vermischen.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsi, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Salat Politiki

Roter Traubenessig mit Basilikum & Knoblauch

Zutaten

1/2 gehackter Kohl
1 geriebene Karotte
1/2 gehackter Selleriezweig
Eine Handvoll gehackte Petersilie
1 gehackte Paprika Florini
2 geriebene Knoblauchzehen
Eine Handvoll Rosinen
1/2 Tasse Extra natives Olivenöl
1 EL. Roter Traubenessig mit
Knoblauch und Basilikum
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Gemüse gut waschen und trocknen.
- Alles fein hacken und in eine Salatschüssel geben.
- Roter Traubenessig mit Basilikum und Knoblauch dazugeben.
- Extra natives Olivenöl hinzufügen.
- Alles von Hand gut vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Tip

Mit jeder Stunde im Kühlschrank wird es noch schmackhafter.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsí, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Talagani Käse mit Tomaten Chutney

Roter Traubenessig Agiorgitiko

Zutaten

1 Talagani Käse
300gr. Kirschtomaten
300ml Wasser
300ml Roter Traubenessig
250gr. Zucker
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
Rote Pfefferflocken

Sie können auch andere Käsesorten wie Halloumi verwenden.



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Kirschtomaten und Rosmarin waschen und trocknen.
- Kirschtomaten, Zucker, Rosmarin und Knoblauch in eine Bratpfanne geben.
- Roten Traubenessig und Wasser dazugeben und bei schwachem Feuer köcheln.
- Regelmässig umrühren bis der Zucker geschmolzen ist und ein Sirup entsteht.
- Pfanne vom Feuer nehmen und den Tomatensirup in ein Glas füllen.
- Knoblauch in der Pfanne lassen, Talagani dazugeben und auf beiden Seiten knusprig anbraten.
- Den gebackenen Talagani auf einen Teller legen und den Tomatensirup darüber geben.
- Mit einem Zweig Rosmarin und Paprikaflocken garnieren und heiss servieren.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsí, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Tzatziki

Roter Traubenessig mit Kardamom und 3 Pfeffer

Zutaten

1 griechisches Joghurt
1 Gurke
1 Knoblauchzehe (oder mehr!)
1 EL. Roter Traubenessig mit
Kardamom & 3 Pfeffer
Extra natives Olivenöl
Frisches Basilikumblatt
Salz



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Gurke schälen und reiben.
- Die Gurkenmasse fest zusammendrücken um das Wasser herauszupressen und dann in eine tiefe Schüssel geben.
- Roten Traubenessig mit Kardamom und 3 Pfeffern hinzufügen.
- Knoblauch schälen, zerdrücken und zur Masse hinzugeben. Kräftig salzen.
- Joghurt in die Schüssel geben und mit einem Löffel gut verrühren.
- Abschmecken und bei Bedarf mehr Knoblauch hinzugeben.
- Auf einem Teller anrichten und mit einem frischen Basilikumblatt garnieren.
- Vor dem Servieren noch ein bisschen Olivenöl darüber tröpfeln.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsi, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr