

Kulinarischer Streifzug: Weinverkostung mit kalabresischen Leckereien und traumhafter Aussicht



Heute möchte ich euch von einem fabelhaften Ausflug erzählen, den wir während unserer Woche in Kalabrien unternommen haben. Zusammen mit vier Freunden haben Naschkater und ich eine Woche in einer Ferienwohnung in Tropea verbracht – direkt am Meer, mit Blick auf den Stromboli, netten Vermietern und Zugang zum Strand durch den Garten. Gefunden hatte ich unsere Wohnung auf der Seite [Urlaub an der Stiefelspitze](#).

Katrin, die ich zufällig beim Joggen kennenlernte, weil sie mit ihrem Hund italienisch sprach, hat viele schöne

Unterkünfte in ihrer Wahlheimat Kalabrien zusammengestellt. Zwar lebt sie mittlerweile nicht mehr dort, ist jedoch mit allen Vermietern eng vernetzt und ist für die Urlauber jederzeit mit Rat, Tat und Hilfe zur Stelle.



Von ihr bekam ich auch den Tipp, eine Weinprobe bei [Calabria](#)

[con gusto](#) zu machen. Bettina, ebenfalls eine Deutsche mit kalabresischem Mann, hat dieses Unternehmen aufgebaut und bietet neben Weinverkostungen auch Pastakurse, Kochkurse und kulinarische Führungen zu Spezialitäten der Region (zum Beispiel Tartufo-Eis) an. Die Weinverkostungen kann man sogar mit Transfer buchen – man wird also abgeholt und nach Hause gebracht – und kann somit die Weine unbeschwert genießen.



Am

Tag unserer Weinprobe hatte es das einzige Mal während unserer Reise geregnet und wir befürchteten schon, dass alles ins Wasser fällt. Perfekt mit dem Beginn unserer Führung klarte es jedoch auf und die Sonne kam wieder.



Auch wir ließen uns abholen und fuhren in die Hügel oberhalb von Tropea, meist mit herrlichem Blick aufs Meer. Beim Weingut bekamen wir eine kleine Führung vom Winzer persönlich, der uns die Herstellung seiner Bio-Weine und deren Besonderheiten erklärte – alles wunderbar ins Deutsche und Englische

übersetzt

von

Bettina.



Danach kutschierte man uns noch ein Stückchen weiter zu einem anderen Weinberg, wo die Verkostung stattfand. Direkt neben den Weinreben, zwischen Olivenbäumen und mit atemberaubendem Blick über die Hügel bis hinab zum Meer saßen wir dann auf

Strohballen an kleinen Holztischen, kosteten uns durch köstliche Bio-Weine und noch köstlicheres kalabresisches Essen vom Büffet.



Wir fühlten uns im absoluten italienischen Paradies. Das war dolce vita wie es im Buche steht! Feiner Wein, gutes Essen,

nette Gesellschaft und dieser fast magische Ort in den Hügeln. Langsam sank die Sonne Richtung Meer und wir konnten einen Sonnenuntergang mit spektakulären Wolkenformen genießen, bevor wir uns auf den Heimweg machten.



Jedem Liebhaber Italiens und italienischen Essens kann ich Kalabrien, Tropea und Calabriacongusto sehr ans Herz legen! Die Region und vor allem die Küste ist wunderschön, man kann herrlich baden, schnorcheln, essen und entspannen.

Nächstes Mal möchte ich auf jeden Fall die Geheimnisse des Tartufo-Eises kennen lernen und auch ihr werdet bei dem vielfältigen Angebot, die Kulinarik Kalabriens kennen zu lernen, sicher fündig. Schaut mal bei Katrin und Bettina vorbei und lasst euch inspirieren – der nächste Urlaub kommt bestimmt! =)

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
Cari saluti, eure Judith

**** Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form von Verlinkung

Reisebericht – Naschkatzen auf Roadtrip durch Frankreich

Ende September war ich mit meiner Brieffreundin und alten Reisegefährtin Anika zwei Wochen in Frankreich unterwegs. Wir fuhren mit meinem Autochen über Lyon bis in den Süden und entdeckten viele schöne Orte – und natürlich Genuss-Orte für Naschkatzen.

Heute will ich euch mit auf diese Reise nehmen und euch von den ersten Stationen erzählen.



Lyon

Am Ufer der Rhône oder Saône findet ein **Markt** statt mit frischen, regionalen, oft sogar biologischen Produkten. Dort kann man wunderbar frisches Obst, Viennoiserien (Croissants, Schoko-Croissants etc.), Käse, Oliven und Baguettes kaufen und am Flussufer oder oberhalb der Stadt mit Ausblick auf Lyon ein Picknick machen.



Zufällig entdeckten wir das [Café MyArt](#), in dem wir eine Weile pausierten, Kaffee tranken und in Zeitschriften blätterten. Im MyArt gibt es viel Tee und leckeren Kuchen, aber auch der Kaffee ist sehr gut. Es hat auf jeden Fall gemütlichen Wohnzimmercharakter und man merkt, dass hier viele Stammkunden und Studenten herkommen, um eine Weile zu bleiben.



Für den kleinen Hunger zwischendurch kann man sich in Frankreich generell bei jedem Bäcker ein leckeres süßes Teilchen oder ein Sandwich kaufen. In Lyon stand vor der **Boulangerie** du Palais in der Rue Saint Jean eine besonders lange Schlange und da kauften wir uns dann auch leckere **Sandwiches** für den Mittag, die wir mit Blick auf die Stadt bei der Cathédrale Sain-Jean-Baptiste verzehrten. Eine **Spezialität** der Stadt sind **Brioches** mit einer rosa Süßigkeit, die in kleinen Stückchen hinein gebacken wird. Das Ganze sieht allerdings sehr pink und künstlich aus und ich fand, dass ich das nicht unbedingt probieren musste.



Auf in den Süden!

Richtung Süden, wo unsere zweite Station **Orange** lautete, fuhren wir durchs Rhône-Tal und kamen an einigen Städtchen vorbei. Unter anderem befindet sich auf dieser Route **Montélimar**, das für sein Nougat bekannt ist. Dabei handelt es sich nicht um dunkles, cremig-schmelzendes **Nuss-Nougat**, sondern helles, festes Nougat aus Eimasse mit Mandeln oder Nüssen darin, wie es in vielen Mittelmeerländern üblich ist. Das helle Nougat kann auch „türkischer Honig“, „Torrone“ oder „Nougat-Montélimar“ heißen.

Leider waren wir an einem Montag dort und alle Geschäfte hatten geschlossen, sogar die Touristen-Nougat-Lädchen. Beim Verlassen der Stadt kamen wir dann aber noch an einer [Nougatfabrik](#) vorbei, die sogar eine gläserne Produktion mit kleiner Ausstellung hatte und vor allem ein offenes Geschäft mit großer Auswahl der Spezialität. Die ersten Mitbringsel waren
gesichert!



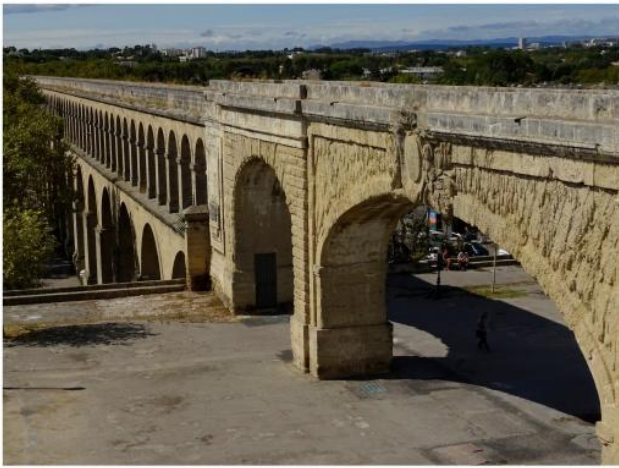
In **Orange** wohnten wir in einem [Chambre d'hôtes bei Myriam](#), das ich wärmstens empfehlen kann. Diese Gästezimmer mit Frühstück findet man zum Beispiel [über diese Seite](#) und wenn man solch ein Glück hat wie wir, landet man in einem kleinen, ländlichen Paradies in der Provence mit traumhaftem Garten, Katzen und herrlichem Frühstück auf der Terrasse.



Unsere nächste Station war **Montpellier**, eine Stadt, die ich bisher nie für eine Reise auf dem Schirm gehabt hatte und von der ich dann sehr begeistert war. Montpellier hat eine junge, lebendige Atmosphäre und ist voller schöner Läden, Cafés und Bars. Abends kann man im Zentrum sehr gut ausgehen und hat eher das Problem, sich für ein Restaurant oder eine Bar zu entscheiden. Wir haben sehr lecker und typisch französisch zu Abend gegessen im **Café de la Mairie/ Le Bouchon Saint Roch**.



Samstags vormittags findet unter dem **Aquädukt** ein **Markt** statt, wo man nicht nur die üblichen Gemüse-, Obst- und Käsestände findet, sondern auch herzhaft warme Mahlzeiten kaufen kann. Zum Beispiel gibt es indisches Essen, vegane und vegetarische Bratlinge oder Paella aus riesigen Pfannen. Wir haben uns dort verschiedene Leckereien für einen Brunch gekauft und sie oben im Park beim Wasserschloss genossen.



Ein Zufallsfund war die kleine **Boulangerie Pâtisserie Artisanale** in der Rue Jean Jacques Rousseau 9-11 nahe dem Botanischen Garten (der einen kleinen Bummel auf jeden Fall wert ist!). Die alte **traditionelle Bäckerei** bietet neben dem obligatorischen Baguette köstliche Quiches, Tartes und süße Teilchen, für die sich auch ein kleiner Umweg lohnt. Gefüllte Taschen, Mandel-Schoko-Croissant (ein Traum!) oder Schweineohren (*palmiers*) – alles ist absolut fantastisch!



Von Montpellier aus machten wir einen Tagesausflug in die **Camargue**, wo wir weiße Pferde, Stiere, Flamingos und Salzfelder in rauen Mengen erwarteten. Leider wurden wir da etwas enttäuscht, denn die Salzfelder werden nicht mehr bewirtschaftet und versanden, wilde Pferde bekamen wir nicht zu Gesicht und lediglich scheue Flamingos sahen wir in größerer Anzahl. Das Landschaftsschutzgebiet soll allerdings toll zum Surfen und Campen sein und ist für Ruhesuchende nun sicher auch eine gute Adresse.

Auf dem Rückweg kamen wir an **Arles** vorbei, einem sehr schönen Städtchen, in dem Van Gogh zwei Jahre lang lebte und arbeitete. Die Ruinen einer römischen Arena sowie eines Theaters finden sich dort, aber auch das berühmte Café (Caféterrasse am Abend) und andere Bauten, die Van Gogh malte. Für Kunstinteressierte und Liebhaber der Antike lohnt sich das schöne Städtchen absolut!



Montpellier

Soweit so gut. Jetzt habe ich euch von der ersten Hälfte unserer Reise erzählt und mache hier einen Punkt. Die (kulinarischen) Highlights der zweiten Woche gibt es in Kürze. Dann nehme ich euch mit nach Béziers an den Canal du Midi, nach Agde, Carcassonne, Avignon, den Pont du Gard und Besancon. Vor allem in Avignon habe ich tolle Genuss-Orte und Geschäfte entdeckt, es wird also vor allem ein Avignon-Beitrag werden. =)

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch schön, trotz des Herbst-Schmuddelwetters!

Eure Judith

Gastblog: Heikes 2. kulinarischer Streifzug in Las Vegas - Ein Abend abseits vom Touristenrummel

Heute gibt es den zweiten Gastbeitrag von Heike mit Tipps zu Las Vegas.

In diesem Beitrag geht es um einen Vorschlag für einen kulinarischen Abend in und um den Las Vegas Arts District, abseits der Touristenfallen auf dem Strip – ein paar nicht-kulinarische Empfehlungen inklusive.



Wenn man in den USA ist, sollte man auf jeden Fall mexikanisch essen gehen, denn dort gibt es authentische mexikanische Küche, die ein bisschen anders ist als die bei uns übliche TexMex-Küche. Salatbeilagen, sowie Guacamole und Sourcream zu allen Gerichten bekommt man hier nicht, auch keine harten

Tacoschalen. Hingegen sind Reis, schwarze Bohnen oder refried Beans (Bohnenpüree) und Pico de Gallo (Tomatensalsa) fast immer mit dabei.

Auf der South Main Street gibt es das [Casa Don Juan Restaurant](#). Es handelt sich um einen Familienbetrieb, der alle Speisen frisch und nach traditionellen Rezepten herstellt. Selbst die Tortillas bzw. Tortillachips sind hausgemacht und man kann sogar dabei zusehen, wie sie hergestellt werden. Das Restaurant ist ab 7 Uhr morgens durchgehend bis 22 bzw. 23 Uhr geöffnet und bietet auch Frühstück und Gerichte für den kleinen Hunger an.

Ich empfehle die Tamales. Tamales wurden nachgewiesenermaßen schon von den Azteken hergestellt und bestehen aus Maisgries vermengt mit verschiedenen Zutaten wie Fleisch, roter oder grüner Salsa, Bohnen oder Käse. Das ganze ist in Maisblätter gewickelt und wird gedämpft. Wer noch nie mexikanische Mole-Sauce probiert hat, sollte Chicken Mole probieren. Für diese traditionelle Sauce gibt es viele Geheimrezepte, allerdings beinhaltet sie immer verschiedene Gewürze, etwas dunkle Schokolade, Chilis und Nüsse. Ich persönlich koche gerne Chicken Mole zuhause und finde das Rezept von Jamie Oliver ganz großartig! Für die experimentierfreudigen Fisch- und Sushi-Liebhaber gibt es auch Ceviche. Das ist roher Fisch, der in Zitronen- oder Limettensaft mit Gewürzen, Korianderkraut (Cilantro; mag nicht jeder) und rohen Zwiebeln mariniert wird. Das Eiweiß wird dadurch denaturiert und quasi ohne Hitze gegart. Durchaus mit bayrischem Wurstsalat vergleichbar, nur eben mit Fisch.



Wer noch keinen hausgemachten Margarita im Casa Don Juan getrunken hat, oder noch Cocktaildurst hat, der kann im [Velveteen Rabbit](#) diverse Craft-Cocktails probieren. Diese trendige Einheimischen-Bar ist nur einen Katzensprung vom Casa Don Juan entfernt und bietet qualitativ exzellente, sehr ausgefallene Cocktails in künstlerischem Ambiente an. Die Getränkekarte ist ein kleines Büchlein, das neben den Getränken auch Bilder und Gedichte von Künstlern aus Las Vegas enthält. Es ist für einen Dollar käuflich zu erwerben und das Geld kommt den Künstlern zugute.



Für diejenigen von euch, die eher auf Bier stehen, gibt es gegenüber dem Velveteen Rabbit eine sehr ausgefallene Bar, die [ReBar](#). Der Laden ist eine Mischung aus Bar und Trödellden, d.h. man kann fast alles dort kaufen. Die Bar ähnelt tatsächlich eher einem Trödellden als einer Bar. Vielleicht findet ihr ja dort ein ungewöhnliches Souvenir... Neben einer großen Auswahl an Bier gibt es auch so genannte Charitable Cocktails und Hotdogs für den kleinen Hunger, deren Erlös an verschiedene wohltätige Organisationen gespendet wird.



Als letzte Station des Abends empfehle ich an Donnerstagen, Freitagen oder Samstagen [Dino's Lounge](#) in der South Las Vegas Boulevard (zu Fuß von der South Main Street in ca. 5 Minuten zu erreichen, in der Nähe vom Stratosphere Tower). Hier gibt es an den besagten Tagen ab 21 Uhr Karaoke und extrem günstige Drinks. Auch unter der Woche kann man natürlich hier abhängen, Billiard spielen und Einheimische gucken. Uns wurde die Bar bzw. die Karaokeveranstaltung von einem Freund aus LA empfohlen, der meinte, dass die meisten Sänger dort unglaublich gut seien. Und ja, das würde ich auf jeden Fall bestätigen; qualitätsmäßig eher Voice of Germany als DSDS.



Die South Main Street und Umgebung, also das Künstlerviertel von Las Vegas, möchte ich auch denjenigen von euch ans Herz legen, die gerne second hand und vintage Klamotten shoppen, Antiquitäten- und Kuriositätenläden lieben und sich für zeitgenössische Kunst interessieren. Man kann locker einen Tag damit verbringen durch diese Läden zu streifen und das ein oder andere Schnäppchen machen. Es gibt auch eine [Töpferwerkstatt mit Galerie und Kursen](#).

Klamottenmäßig empfehle ich das [Cleopatras Treasures](#), das von zwei sehr sympathischen Frauen geführt wird und neben dem üblichen Second Hand auch eine gute Auswahl an Vintage- und Designerkleidung bietet.



Wer sich für Kunst interessiert, sollte unbedingt auch die [Arts Factory](#) auf dem East Charleston Boulevard besuchen. Dort kann man kostenlos diverse Galerien und Shops besichtigen und auch kostengünstige, qualitativ hochwertige Kunst erstellen, die vielleicht mit der Zeit eine Wertsteigerung erfährt – wer weiß! An jedem ersten Freitag im Monat findet in der Nähe der Arts Factory am Abend ein Markt mit Streetfood, Kunsthandwerk und Streetperformances statt.

Zum Schluss noch ein paar Tipps bzw. Infos für Neulinge in Las Vegas:

- In allen Restaurants, Bars, Cafes etc. gibt es Wasser mit Eis umsonst. Meistens bekommt man es einfach so serviert, ab und zu muss man danach fragen. Manchmal handelt es sich um Leitungswasser, das in Las Vegas gechlort ist und auch so schmeckt, aber immer häufiger wird gefiltertes Wasser serviert.
- In der Regel sind die Portionsgrößen in Amerika sehr groß. Wenn ich mit meinem Freund unterwegs bin, bestellen wir oft eine Vorspeise und ein Hauptgericht und können selbst dann

meist nicht alles aufessen! Man kann sich aber auch was einpacken lassen...

– In Amerika verdienen die Leute in der Gastronomie nicht besonders gut. Das Trinkgeld macht einen Teil ihres Gehalts aus. Angemessen sind 10 bis 20%!

– In den meisten Restaurants darf man sich nicht einfach irgendwo hinsetzen. Es gibt einen Empfangsservice, der einen zum Tisch begleitet. Wenn ihr aber lieber woanders sitzen möchtet, ist das in der Regel kein Problem.

– In Amerika und übrigens auch in einigen europäischen Ländern (z.B. Schweiz oder Spanien) gibt es inzwischen alternative Taxiunternehmen, die nicht mit Taxametern arbeiten. Zum Beispiel uber oder lyft. Um den Service zu nutzen, muss man eine App runterladen. Dann gibt man einfach Abholort und Destination ein und bekommt einen Festpreis genannt, allerdings benötigt man eine Kreditkarte. Bei uber ist das Trinkgeld enthalten, bei lyft kann man das Trinkgeld selber bestimmen. Die Fahrer sind oft nebenberufliche „Taxler“ und benutzen ihr eigenes Auto. Ich finde, dass diese alternativen Taxiunternehmen in Zeiten des Navigationssystems eine tolle Möglichkeit für Menschen bietet, sich einen guten Nebenverdienst oder sogar Lebensunterhalt zu verdienen. Diese Taxivarianten sind kostengünstiger und nach meinem Empfinden genauso gut und verlässlich wie normale Taxis; die Bestellung per App ist völlig unkompliziert und man weiß sofort, was eine Fahrt kostet. Erfahrungsgemäß sind die Autos stets gepflegt und die Fahrer/innen sehr freundlich.

Naschen in Deidesheim

(Pfalz): WeinCafé KostBar, RØSTWERK Pfalz & Café Kö Neun



Schon wieder war mein Wochenende sehr voll gepackt mit schönen Terminen. Ein runder Geburtstag am Freitag Abend, das Filmfestival in Ludwigshafen am Rhein am Samstag, das Hoffest der Lebenshilfe auf dem Kleinsägmühler Hof bei Altleiningen am Sonntag. Ich bin mal wieder rum gekommen in meiner Pfälzer Heimat und habe dabei tolle neue Genussorte entdeckt, von denen ich euch natürlich berichten muss!

Die erste Tageshälfte des Samstags vor dem Festival habe ich nämlich mit meiner Ma genutzt, um nach Deidesheim zu fahren. Wir wollten in schönen Lädchen stöbern und ein bisschen bummeln.



Dabei stießen wir auf das WeinCafé KostBar, wo es vom [Röstwerk Pfalz](#) im dortigen Hinterhof gerösteten Kaffee und selbst gebackenen Kuchen gab.



Röster Florian Böhm stand an der Kaffeemaschine und dass er

nicht nur das Rösten, sondern auch das Zubereiten der Bohnen beherrscht, merkt man sofort. Zusammen mit einem Champion der Latteart, dem Deutschen Meister 2014/15 Markus Badura, gibt er im Hinterhof des Cafés Kurse über Kaffee, seine Zubereitung und natürlich die Kunst des Milchschaums.

Liebenswerterweise durfte ich dank Florian einen Blick in den Hinterhof und den Röstraum werfen und für euch den Kursraum und die Röstmaschine fotografieren. Vielleicht mache ich auch mal einen Kurs, denn Latte Art hat mich schon immer gereizt!

Den vor Ort gerösteten Kaffee kann man selbstverständlich mit nach Hause nehmen – natürlich am besten ungemahlen, damit man zuhause das volle Aroma genießen kann.

Ich habe mir eine Tüte Deidesheimer Kaffee mitgenommen und konnte heute Morgen die erste Tasse davon genießen – mmhmm! Absolute Empfehlung!



Ein Stückchen weiter die Straße entlang entdeckten meine Ma und ich dann noch ein weiteres für uns neues Café, das es noch nicht so lange gibt: Das [Kö Neun, Café am Königsgarten](#). Ein hübsches Eckhaus zieht den Blick auf sich, der kleine Platz samt Brunnen davor bietet schöne Sitzgelegenheiten im Freien

und im Eingang wartet ein bezaubernder alter Eiswagen auf Naschkatzen.



Drinne ist alles wunderschön gestaltet im französischen Landhausstil. Helle Farben, gemütliche Sitze und eine angenehme Atmosphäre – so empfängt das Café seine Gäste. In einer eigens eingerichteten Backstube wird frisch hausgebacken und die Kuchen und Torten können sich sehen lassen!



Frühstück gibt es ebenfalls und auf einem Schild am Eingang stehen Tagesangebote. Wir haben uns mit einem frisch gepressten Orangensaft und Frühstücks-Beerenquark gestärkt, den Kuchen wollen wir bei anderer Gelegenheit probieren.



Deidesheim ist auf jeden Fall um drei tolle Genuss-Adressen reicher geworden und wer einen wirklich guten Kaffee und ebensolchen Kuchen haben möchte, dem seien diese Cafés ans Herz gelegt – und natürlich die Rösterei, denn ein Mitbringsel braucht man ja auch noch und Kaffee geht da immer! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Kulinarischer Kreta-Streifzug & Baklava ohne Kristallzucker



Ein bisschen hatte ich euch ja schon von unseren Kreta-Highlights erzählt. Aber von Leckereien oder typischen kretischen Gerichten noch nicht so viel. Deswegen gibt es heute, neben

einem (gesünderen) Baklava-Rezept auch ein paar kulinarische Erinnerungen.

Kreta hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich, war bereits italienisch (venezianisch und römisch, um genau zu sein), türkisch, deutsch, ... Vor allem die Türken scheinen kulinarisch Einfluss gehabt zu haben, obwohl die türkische und griechische Küche ja tendenziell Ähnlichkeiten hat und ich nicht sagen könnte, wer denn nun was erfunden oder übernommen hat.

Auf jeden Fall wusste ich nicht, dass es auch auf Kreta Baklava gibt, was ich aber wirklich toll fand. Eine andere, baklavaähnliche Süßspeise heißt Kataifi und wird aus dünnsten Teigfäden gemacht.

Ebenfalls typisch sind Kräuter, die gedünstet und mit Olivenöl und Zitronensaft serviert werden (Wlita). Leider konnten wir diese Spezialität nicht probieren, da die meisten Tavernen sie nicht auf der regulären Karte haben.

Frischen Fisch gibt es überall und diese Gelegenheit sollte man auf jeden Fall nutzen. In der Nähe unseres Hotels in Skaleta an der Nordküste gibt es eine schöne Taverne direkt am Meer namens Pasithea. Dort kann man den kleinen Strand mit gratis Liegestühlen und Schirmen nutzen, kann mit Blick aufs Meer wunderbar speisen oder abends bei Sonnenuntergang Cocktails trinken. Wir haben mehrmals da gegessen und hatten einen Fisch auf dem Teller, der selbst gefangen war und sicher zwei Stunden vorher noch geschwommen ist.

Dessert gab es mit der Rechnung aufs Haus und einen Raki noch hinterher – ebenfalls ein typisch kretisches Produkt, das oft mit Honig und Zimt verfeinert ist.



Taver

na Pasithea in Skaleta mit Meerblick, Dessert Kataifi mit Cocktails

Auf jeden Fall essen sollte man auch selbst gemachte gefüllte Weinblätter, denn die schmecken völlig anders als die gekauften! Gefüllte Tomaten sind eine Spezialität auf Kreta, wie auch Lamm und Moussaka, der herzhafteste Auflauf aus Hack, Kartoffeln und Auberginen.

Ein griechischer Salat ist immer eine gute Idee, denn die Tomaten schmecken viel reifer und intensiver als bei uns und der Schafskäse ist ein Gedicht.

Wer Kaffee mag, muss natürlich den griechischen Kaffee mit Bodensatz probieren, der immer ein bisschen gesüßt wird, und im Sommer ist ein Frappé immer eine gute Erfrischung. Im Stadtgarten von **Chania** gibt es ein wunderschönes **Kaffeehaus** namens „0 Kipos“, in dem der griechische Kaffee noch ganz traditionell im Kupferkännchen serviert wird. Wir haben ihn draußen im Schatten genossen, aber ein Blick ins Innere lohnt



sich!

Kaffeehaus im Stadtgarten von Chani mit Kupferkännchen, oben rechts [Auberginen“salat“](#)

In **Rethymno** gibt es mitten in der Altstadt, in der Gasse Nikiforou Foka, eine kleine **Bäckerei**, die köstliche süße Teilchen herstellt, aber auch Tiere und traditionelle Kränze aus Teig. Der Bäcker stand am kleinen Fenster und schaute auf die Gasse, als wir vorbei liefen und zeigte mir dann stolz seine Produkte. Ich war begeistert und kaufte zum Schluss ein Teilchen mit einer Cremefüllung und Zimt-Zucker.



Sehr gut gegessen haben wir, abgesehen von der **Taverna Pasithea** (wo man auch jederzeit freies Wifi hat), in der

Taverne am Parkplatz zum Preveli-Strand und in der **Taverne Rousios** in Agia Roumeli, dem Endpunkt der Wanderung durch die Samaria-Schlucht. Man sitzt auf einer wunderschönen Terrasse, direkt am Fußweg zwischen Schlucht und Dorf. Naschkater hatte dort geschmortes Lamm und ich habe meine erste Moussaka gegessen, die grandios lecker war.



Taverne Rousios, Lamm mit Kartoffeln, Moussaka, griechischer Salat

Auf jeden Fall sollte man auf Kreta den griechischen Joghurt mit **Honig** probieren und sich auch Honig mitnehmen, den es überall zu kaufen gibt. In den Bergen haben wir zahllose Bienenstöcke gesehen und auch am Straßenrand Honig direkt vom Imker gekauft.

Neu war für uns, dass es **Avocado**-Plantagen auf Kreta gibt. Der Familienbetrieb [Lappa Avocado](#) aus dem Dorf Argiroupoli mitten in den Bergen stellt seit über 30 Jahren Bio-**Kosmetik** und **Öl** aus der Frucht her und versendet in die ganze Welt. Avocadoöl ist super gesund, lässt sich hoch erhitzen und schmeckt ungewohnt, aber sehr lecker.

Aber nun habe ich euch sicher genug den Mund wässrig gemacht und stelle euch noch meine Variante der Baklava vor. =)



Ich habe eine runde Form genommen, dafür muss man die Form auf

den Teig legen und diesen dann mit einer Schere rund ausschneiden.

Wer es sich einfacher machen und keine Reste haben will, nimmt eine rechteckige Form oder ein passend großes Blech.

Eigentlich hatte ich 300 g Nüsse gehackt, aber das fand ich viel zu viel, obwohl die Baklava schon wirklich voll gestopft war mit Nüssen. Im Rezept habe ich sie dann reduziert und empfehle auch, nicht zwischen alle Teigschichten Nüsse zu geben, wie ich es getan habe.

Für 1 Blech:

2 Packungen Filoteig

150 g fein gehackte Walnüsse

200 g Butter

100 ml Wasser

100 ml Honig (oder Ahornsirup)

1-2 EL Zitronensaft

optional 2 Handvoll fein gehackte Pistazien zum Dekorieren
evtl. zusätzlicher Ahornsirup

Die Butter schmelzen lassen.

Eine runde oder viereckige Backform mit Backpapier auslegen, zwei Teigblätter einlegen und dünn mit Butter bestreichen. Drei weitere Blätter einlegen und bestreichen. Nüsse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Darauf drei weitere Blätter legen und einstreichen. Dann wieder Nüsse verteilen und nochmals drei gebutterte Teigblätter auflegen. So weiter verfahren bis alle Teigblätter aufgebraucht sind. Das oberste Teigblatt noch mal mit Butter bestreichen.

Die Baklava dann vorsichtig mit einem spitzen, scharfen Messer in kleinere Drei- oder Vierecke schneiden. (Ich habe mir bei einer [Bloggerkollegin](#) ein tolles Muster abgeschaut).

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf ca. 150 Grad reduzieren und nochmals 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Wasser mit dem Zitronensaft leicht

erwärmen und den Honig oder den Ahornsirup darin auflösen.
Die Baklava nach dem Backen sofort gleichmäßig mit dem Sirup übergießen. Zur Verzierung fein gehackte Pistazien darüber streuen.



Wem es jetzt noch nicht süß genug ist, denn Baklava ist im Original eine unglaublich zuckrige Angelegenheit, der kann noch mehr Ahornsirup drüber gießen. Das haben Naschkater und ich auch gemacht und es schmeckt einfach nur köstlich!



Ich hoffe, ich konnte euch ein paar Einblicke in die

kulinarische Welt Kretas geben und vielleicht schaut ihr ja bei der einen oder anderen Location vorbei, wenn ihr mal in Kreta seid. Es lohnt sich auf jeden Fall, diese schöne Insel zu bereisen.

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit,
eure Judith