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.

Taverna 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 herzhafte 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 „O 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 **Bäckere**i, 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.

Taverna 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

Kreta - Reisehighlights und ein kretischer Auberginen“salat“

Dieses Rezept habe ich auf Kreta kennen gelernt, wo Naschkater und ich Ende Mai/ Anfang Juni 10 Tage verbracht haben. Das

erste Mal Griechenland. Und wir waren verzaubert!
Nicht nur vom Essen, aber auch das war wie erwartet unglaublich lecker, denn frische griechische Küche schmeckt einfach noch mal ganz anders als das, was wir in griechischen Restaurants essen.
Aber vor allem hat es uns die Landschaft angetan. Die mal raue, mal liebliche Bergwelt voller Ziegen, Schafe, Olivenbäume und kleiner Dörfer, in denen meist die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Zu dieser Jahreszeit blühte überall der gelbe Ginster, entlang der Straßen säumten pink blühende Oleandersträucher unsere Wege und die hohen Bergspitzen trugen einen Rest Schnee.
Kreta bietet alles: Traumstrände, hübsche Städte, Berge zum Wandern, Ausgrabungen für Geschichtsinteressierte und köstliche mediterrane Küche.

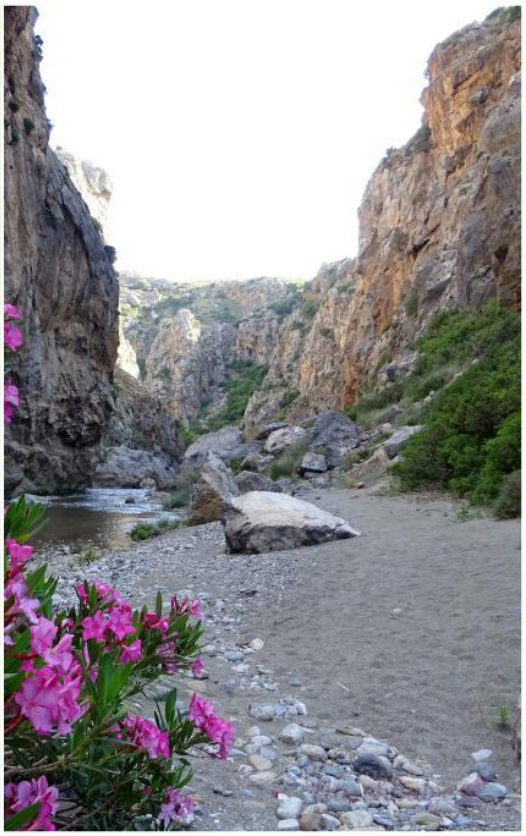
Samaria-Schlucht

Besondere Highlights waren für uns die Schluchten. Der Klassiker, den jeder halbwegs fitte Tourist läuft oder laufen sollte, ist die Samaria-Schlucht. Ihr Weg führt den Wanderer stundenlang durch Wald, über Stock und Stein, immer tiefer in die Schlucht hinein. Man wandert durch Kiefernwälder, über Felsen, quert immer mal wieder den Bach, während die Felswände näher rücken. An vielen Stellen kann man seine Flasche mit

frischem Quellwasser füllen. Überall ist die Umgebung traumhaft schön.

Preveli-Strand mit Palmenhain

Unser zweites Highlight war die Preveli-Schlucht. Man erreicht sie über einen Strand, in den das Wasser aus der Schlucht mündet. Zum Strand kommt man nur von einem Parkplatz aus, von dem der steinige Weg abgeht. Am oberen Parkplatz steht eine Taverne, wo man auf der Terrasse mit Meerblick lecker essen kann. Wir hatten ganz tolle Salate mit Käse, Croutons, Walnüssen und Granatapfelkernen und kretisches Lamm mit selbst gemachten frittierten Kartoffeln und Zaziki.



Preveli-Schlucht

Als wir am Strand ankamen, sahen wir den großen Palmenhain am Ausgang der Schlucht und durchquerten ihn bis in die Schlucht hinein. Dort liefen wir am Wasser entlang zwischen Oleandersträuchern und Palmen bis zur Stelle, wo es nicht mehr weiter ging. Kaum jemand war mit uns unterwegs und der Frieden des Ortes war geradezu magisch. Ich hätte ewig dort bleiben können.

Nidas -Plateau

Als fast magisch empfanden wir auch die Nidas-Hochebene, ein Plateau mitten in den Bergen, wo es nichts gibt außer einer grünen Fläche voller Schafe, von Bergen umrahmt. Ein einziges Haus gibt es dort sowie einen Parkplatz, vom aus man den Berg hoch zur Zeus-Höhle laufen kann, die man in der Sommerzeit besichtigen kann. Als wir da waren, war alles gesperrt, denn es lag noch Schnee im Eingang. So hatten wir diesen Ort für uns. Schwalben flogen hinein und hinaus und am Eingang der Höhle standen viele Ziegen an den Felswänden. Man hörte nur die Vögel, die Glocken der Ziegen und die unglaubliche Stille.

Ich könnte euch noch stundenlang von schönen Orten Kretas vorschwärmen, aber heute gibt es jetzt erst mal ein Rezept und beim nächsten griechisch inspirierten Rezept, das bald folgt, erzähle ich euch mehr. =)

Der Auberginensalat ist eigentlich ein Aufstrich oder Dipp,

denn die Auberginen werden püriert. Aber lecker ist es auf jeden Fall und man kann auch wunderbar Brotsticks, Gemüsestifte oder Nachos hinein dippen.
Ich habe die Aubergine nicht geschält, wie ich es in Rezepten gefunden habe, weshalb die Masse etwas dunkler geworden ist. Dem Geschmack tut es aber keinen Abbruch.

1 Portion:
1 große Aubergine
2 Knoblauchzehen
Zitronensaft
4-5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
(frische glatte Petersilie, fein gehackt)

Die Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen und in einer Form bei 180°C in den Backofen legen, bis sie weich ist. (Ich mache das gerne, wenn ich eh schon etwas anderes backe).
Abkühlen lassen und nach Belieben schälen oder nur das grüne Ende abschneiden und alles grob würfeln. Mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer recht glatten Masse verarbeiten, den Knoblauch hinein pressen, das Öl zugeben und alles mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken.

Wer mag kann noch frische Petersilie hinein geben. Ich habe auch Rezepte mit fein gehackter frischer Tomate (ohne Kerne) gefunden und mit etwas (griechischem) Joghurt darin, da die Kreter wohl oft Mayonnaise verwenden.
Aber auch die schlichte Variante ist ganz köstlich, auf Brot, zum Dippen oder einfach so essen.

Wart ihr schon auf Kreta? Was hat euch beeindruckt und welche leckeren, typischen Gerichte habt ihr gegessen? Teilt eure Erfahrungen und Erinnerungen mit uns, ich würde mich freuen!
Habt eine genussvolle Woche,
eure Judith