

Mezedes – Griechische Vorspeisen

Gästen eine bunte Auswahl an Vorspeisen zu servieren, macht Spaß. Auch in Griechenland wird das so gemacht. Björn Freitag zeigt uns seine Lieblingshäppchen vom Mittelmeer. In Griechenland nennt man die Vorspeisen „Meze“ (Plural Mezedes) und es gibt dort Gaststätten, die nur diese kleinen Schmankerl servieren.



Zutaten für eine Vorspeisenplatte für 4 Personen.

Gefüllte Mini-Paprika

Zutaten:

- ½ TL Salz
- ½ Aubergine
- 1 EL Frischkäse
- ½ TL Knoblauch, gerieben
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 EL Paniermehl
- 6 Mini-Paprika

Besondere Utensilien:

- Spritzbeutel

Zubereitung:

- Die halbe Aubergine rund 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad rösten.
- Aubergine mit einem Löffel auskratzen und das weiche Fruchtfleisch mit Frischkäse, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für eine festere Konsistenz ggf. etwas Paniermehl unterrühren.
- Paste in einen Spritzbeutel füllen.
- Die Paprika waschen. Den Strunkansatz großzügig abschneiden. Mit einem Messer (spitze, dünne Klinge) die Kerne und Scheidewände entfernen.
- Auberginenpaste in die Paprika spritzen, den Deckel mit dem Strunk wieder aufsetzen.
- In Raps- oder Olivenöl rundherum braten, ca. 15 Minuten bei wenig Hitze.

Panierte Feta-Ecken



Zutaten:

- 200 g Feta am Stück
- 1 Ei
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, in feinen Ringen
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- 2 EL Paniermehl
- 5 EL Raps- oder Olivenöl zum Braten
- ca. 3 EL Mehl

Zubereitung:

- Feta in neun gleichgroße Würfel schneiden.
- Ei mit der Gabel in einer kleinen Schüssel aufschlagen.
- Kräuter mit dem Paniermehl mischen.
- Fett in der Pfanne erhitzen.
- Fetawürfel erst in Mehl wenden und abklopfen, dann ins Ei dippen und schließlich rundherum in der Kräuter-Panade wenden.
- Fetawürfel von allen Seiten kross anbraten.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bohnensalat



Zutaten:

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 8 grüne Oliven ohne Kern
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Knoblauch, frisch gerieben
- Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Wasserbad mit Eiswürfeln
- Schaumkelle

Zubereitung:

- Bohnen waschen, Enden abschneiden, Bohnen halbieren und rund 15 Minuten in gesalzenem Wasser bissfest garen. Dann in Eiswasser abschrecken.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Oliven in Scheibchen schneiden und mit den Zwiebeln und den Bohnen mischen.
- Essig und Öl unterziehen und den Salat mit Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
- Mindestens 15 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Mediterrane Hackbällchen



Zutaten:

- 300 g Hackfleisch halb und halb
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Paniermehl und mehr für die Panierung
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- ca. 20 geschälte Mandeln
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- Hackfleisch, Knoblauch, Ei, Olivenöl, Paniermehl und Gewürze mit gewaschenen Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
- Kleine Bällchen formen, in jedes ein oder zwei Mandeln stecken.
- Hackbällchen wieder gut verschließen, in Paniermehl wenden und in heißem Öl rundherum bei mittlerer Hitze kross braten.