

Willkommen

Καλώς ήρθατε



Auch Essen ist eine seelische Verrichtung.
Fleisch, Brot und Wasser sind Urstoffe,
aus denen Geist entsteht.

NIKOS KAZANTZAKIS

Ein Besuch bei Irini ...

Einmal im Jahr, wenn der norddeutsche Sommer vorüber ist (oder völlig verregnet war), ruft der Süden. Nicht irgendeiner, sondern der griechische, genauer: die Insel Karpathos.

Seit 1983 zieht es uns dort hin – und immer wieder landen wir in Lefkos, jenem kleinen, unvergleichlichen Küstenort. Anfangs ein Paradies, ohne Elektrizität, mit Karbidlampen, kaum ein halbes Dutzend Häuser, einfach, karg und himmlisch; heute ein zwischen Düsseldorf, Wien und Rom nicht mehr unbekanntes Domizil, aber trotz aller Touristenschwärme und gewachsener Bettenkapazität immer noch und wieder den langen Anmarsch wert.

In Lefkos gab es weiland kaum eine Auswahl: man ging zu Dino, Vassilis – oder Irini. Heute existieren eine Reihe guter Herbergen und Tavernen, darunter zwei besondere: Die eine, klar, unsere Gastgeber Dino und Jannis und beider Marias, die andere das *Small Paradise* von Irini und Familie.

Seit unserem ersten Karpathos-Trip haben wir bei jedem Urlaub die kleine Taverne mehrfach besucht, haben die Freundschaft der Familie Harokopos genossen und uns an den karpathiotischen Spezialitäten gütlich getan, der Musik von Nikos, Michailis und Kostas gelauscht – und auf der zauberhaften Terrasse im Abendwind die Beine baumeln lassen.

Das wird sich, so Gott will, auch in den kommenden Jahren nicht ändern, denn: Ein Besuch bei Irini ist wie eine ganze Woche Urlaub!

Dino Euphonia

Taverne mit Herz

Wir saßen im „kleinen Paradies“ wie auf einem Königsthron und speisten wie die Fürsten ...



... schrieb 1989 ein zufriedener Gast in das Gästebuch des *Small Paradise* – aber der Reihe nach:

Das kleine grüne Haus, das später einmal das *Small Paradise* werden sollte, wurde 1978 fertiggestellt, nachdem Irini und Nikos geheiratet hatten. Die junge Familie, die durch die Geburt ihrer Mädchen Sophia (1979) und Maria (1982) vollzählig wurde, fuhr an den Sommerabenden oder über das Wochenende von Mesohori hierher, um im Garten zu sitzen und dort frisch gegrillten Fisch oder ein Gläschen Wein zu genießen.



Gegenüber am *Potali*-Strand hatten Anfang der 80er Jahre schon einige deutsche Touristen ihre Zelte aufgeschlagen. Die Gegend um Lefkos war noch wie ausgestorben – es gab lediglich eine kleine Taverne am Hafen, die notfalls auch begrenzt eine Unterkunft anbieten konnte.

Die meist deutschen Strandcamper, die am Häuschen von Irini und Nikos vorbeikamen, wurden von den beiden immer wieder einmal aufgefordert, einen *Kafedaki* mitzutrinken oder den von Nikos gefangenen Fisch zu probieren. Das wurde natürlich sehr gerne angenommen und war – der griechischen Gastfreundschaft gebührend – unentgeltlich.

Gisela und Udo, zwei deutsche Touristen, schlugen vor, doch wenigstens ein paar Drachmen dafür zu nehmen, damit nicht nur die Gäste, sondern auch die Familie Harokopos davon profitierten. Das war der Start in die Gastronomie, die mit der Zeit zu einem kleinen Nebenverdienst wurde. Irinis Idee, auch die beiden

Suppen

Gerade in den ländlichen Gebieten auf Karpathos haben Suppen traditionell einen hohen Stellenwert. Zusammen mit einem Stück Brot gegessen, sind sie heute noch die Hauptmahlzeit für die einfache Bevölkerung.

Besonders die Suppen aus Hülsenfrüchten sind aufgrund des herzhaften Geschmacks und ihrer Nährhaftigkeit beliebt. Als Küstenbewohner bringt man natürlich auch gerne und oft Fischsuppen in unterschiedlichen Variationen auf den Tisch.

Griechische Suppen schmecken um so besser, je mehr man gutes Olivenöl hinzugibt.

Linsensuppe / Bohnensuppe

Φακές / Φασολάδα



500 g Linsen oder Bohnen
1 Zwiebel, 1 Karotte
3 Knoblauchzehen
1 Bund Selleriekraut
1 Tomate (Tomatenmark)
3 Lorbeerblätter, Olivenöl
Salz, Pfeffer (Chili)

Hülsenfrüchte in ausreichend Wasser weich kochen, abgießen.

Zwiebel, Karotte, Selleriekraut und **Tomate** in feine Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in reichlich **Olivenöl** andünsten. Dieses, **Lorbeerblätter** und ganze **Knoblauchzehen** zu den gekochten **Hülsenfrüchten** geben, den Topf mit Wasser füllen und so lange kochen, bis die Suppe sämig wird.

Die Suppe vor dem essen etwas abkühlen lassen.

Aus dem Topf

Wer liebt ihn nicht, den Blick in die Kochtöpfe griechischer Tavernen. Auch in Irinis Küche stehen diese Töpfe und Auflaufformen, in denen es langsam vor sich hinschmort, dünstet oder brutzelt.

Versäumen Sie es auf keinen Fall einmal hineinzuschauen, um die beliebteste und älteste



Garmethode Griechenlands kennenzulernen. Sie sind dazu herzlich eingeladen!

grüne Bohnen mit Kartoffeln

Φασολάκια με πατάτες

500 g grüne Bohnen

3 Kartoffeln

1 Zwiebel

3 frische Tomaten

½ Tasse Olivenöl

Chili



Bohnen, Kartoffeln und **Zwiebel** in Stücke geschnitten in einen Topf geben und in etwas Wasser leicht andünsten. Anschließend **Olivenöl**, geviertelte **Tomaten** und etwas **Chili** dazugeben. Das Ganze langsam weiterköcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit Skordalia servieren.

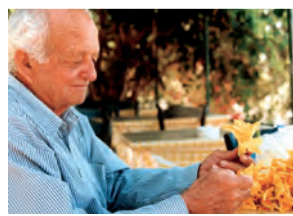
Δολμαδικία



gefüllte Weinblätter
Ντολμάδες (με κιμά)

gefüllte Zucchini Blüten
Γεμιστά με
κολοκυθοανθούς

**1 Handvoll Weinblätter
oder Zucchini Blüten
500 g Reis, 2 Tomaten
1 Zwiebel, ¼ Tasse Olivenöl
Anis, Minze, Kreuzkümmel**



Reis säubern, **Zwiebel** und **Minze** zerkleinern, **Tomaten** reiben. Alles in eine Schüssel geben und mit **Anis** und **Kreuzkümmel** würzen, gut vermischen. **Weinblätter** (vorher kurz kochen) oder **Zucchini Blüten** damit füllen und in einen Topf geben. Mit einem umgedrehten Teller abdecken und den Topf bis zum Teller mit Wasser angießen. Köcheln lassen. Die *Dolmadakia* sind fertig, wenn das Wasser fast verkocht ist.



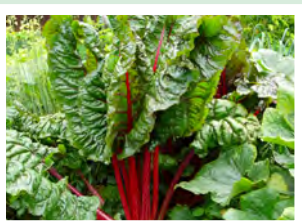
**Die Weinblätter schmecken
auch prima mit Hackfleisch-
füllung:** Zubereitung, siehe
gefüllte Tomaten/Paprika.

Spezialitäten

Das Raffinierte an der karpathio-tischen Küche ist: Je einfacher die Gerichte in der Zubereitung und bei der Zusammenstellung der Zutaten sind, umso schmackhafter werden sie.

Hier nun eine kleine Auswahl an einfachen Rezepten, die zum Teil seit Jahrhunderten von Generation zu Generation überliefert wurden.

Ein Beispiel hierfür sind *Makarounes*, die bereits in der mittelalterlichen, kretischen Literatur erwähnt wurden.



φαβα



Φάβα

- 500 g gelbe Schäl器bsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ Tasse Olivenöl
- Salz

Erbsen waschen, mit zerkleinerter **Zwiebel** und **Knoblauch** in kochendes Wasser geben (Schaum entfernen). **Tomate** pürieren, mit etwas **Salz** und **Olivenöl** abschmecken, dazugeben. Köcheln bis die **Erb**sen cremig werden. Wasser nachgießen, aber nicht umrühren. Auf dem Teller mit **Olivenöl** besprengen.

Dazu isst man eine rohe Zwiebel und Sardellen.



Μουσακάς

- 1000 g Rinderhackfleisch
- 3 große Auberginen
- 2 Zucchini, 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten, 4 Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 150 g geriebenen Hartkäse
- ½ Liter Milch
- 3 Nelken, Thymian
- 2 Lorbeerblätter, Olivenöl
- 1 Portion Bechamelseße
- Butter, Rotwein
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Auberginen waschen und in etwa 5 cm große Streifen schneiden, salzen (gut einziehen lassen). **Hackfleisch** salzen und pfeffern und zusammen mit grob geschnittenen **Zwiebeln** in **Olivenöl** anbraten, mit **Rotwein** ablöschen.

Tomaten (geviertelt), **Knoblauch**, **Petersilie**, **Nelken** (alles zerkleinert), **Thymian** sowie zwei **Lorbeerblätter** dazugeben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgesogen ist. **Auberginen**, in **Olivenöl** schwimmend, sowie **Zucchini** und **Kartoffeln** (in Scheiben geschnitten) separat leicht anbraten.

Die Innenfläche einer Auflaufform dick mit **Butter** einreiben. Zuerst eine Hälfte der **Kartoffeln** in der Auflaufform schichten. Darüber das **Hackfleisch** geben; danach jeweils eine Schicht **Zucchini**, **Auberginen** und die restlichen **Kartoffel** legen. Mit der **Bechamelseße** gleichmäßig übergießen. **Hartkäse** und zum Schluss geriebene **Muskatnuss** darüber streuen.

45 Minuten im Backofen bei mittlerer Temperatur überbacken.

Strandlilien und andere „heilige Pflanzen“

Im Spätsommer sind die Dünen von Lefkos mit einer duftenden, zart blühenden Strandlilie übersät, die botanisch zur Familie der Trichterarnazissen (*Pancratium illyricum*) gehört. Die hübsch anzusehende Blume, die fast nur auf Karpathos vorkommt, hat einen unbestimmbaren leichten Geruch und verträgt gut Feuchtigkeit. Das nahe Wasser macht ihr also nichts aus. Die Lilie grünt ab Juli, im September trägt sie dann lange, zungenförmige weiße Blütenblätter, die gleichmäßig um einen inneren weißen Kelch angeordnet sind. Darauf befinden sich dünne Stengel mit zartgelben Fruchstempeln, einem einzelnen langen Faden, der aus der Tiefe des Kelches ragt. Der Geruch, den die Lilie ausströmt, hat etwas Spirituelles. Beim Schließen der Augen kann man sich in Gedanken auf einem verlassenem Friedhof oder auf einem Karfreitagsspaziergang sehen. Vielleicht sagt man deshalb in Lefkos, dass Maria mit Jesus schwanger wurde, nachdem sie von einem Engel einen Strauß Strandlilien geschenkt bekam.



Es gibt zwei weitere Pflanzen, die für die Inselbewohner einen spirituellen Bezug haben.

Stavragathi

Die „Pflanze der Kreuzigung“ (Stavros bedeutet Kreuz) ist ein Dornenstrauch, aus dem just zur Osterzeit ein roter flüssiger Saft fließt, wenn man die Dornen umknickt. Die Einheimischen halten diesen für das Blut Christi.

Mallia tis Panagia

Der wie Haarbüschel aussehenden Pflanze, die um die Osterzeit in „Erscheinung tritt“, wird nachgesagt, „Haar von Maria“ (so die Übersetzung des Namens) zu sein, das sie sich ausgerissen hatte, als sie von der Kreuzigung ihres Sohnes erfuhr.

Meeresfrüchte

Die Welt der Ägäis, deren Brandung unentwegt an die Küste von Karpathos rauscht, verbirgt in ihren Tiefen einen ungeheuren Schatz an köstlichen Meeres-tieren.

Nikos versucht diesen Schatz zu



heben, um ihn frisch gefangen den Gästen des *Small Paradise* zu servieren.

Lassen Sie sich überraschen, welche „Schmuckstücke“ auf der Speisekarte stehen.

Kalamares



Καλαμάρια
500 g Kalamares
100 g Mehl
½ Tasse Pflanzenöl
Salz

Kalamaresringe sehr gut waschen (von der blauen „Tinte“ vollständig befreien) und in leicht gesalzenem **Mehl** vorsichtig wenden. Anschließend nur ganz kurz in einer Pfanne in sehr heißem **Pflanzenöl** fritieren.

Achten Sie darauf, dass die Kalamares nicht zu lange im Öl schwimmen, da sie schnell zäh werden.

Nudelgerichte

Als Abschluss stellt Irini noch zwei echte Highlights vor. Einen schmackhaften Eintopf mit *Kritharaki*-Nudeln, der im Tontopf zubereitet und serviert wird, sowie „den“ Nudelaufschau schlechthin.



Überbackene Nudelaufläufe (*Pastitios*) dürfen in Griechenland bei keinem traditionellen Fest oder auf der Speisekarte einer Taverne fehlen.

Kritharaki ist eine dem Reiskorn ähnelnde Nudelart, die in der einheimischen Küche oft verwendet wird. Sie wird aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt und kommt als Suppen- einlage oder als Beilage zu Eintöpfen auf den Tisch.

Juvelsi



Γιουβέτσι

1000 g Lammfleisch
500 g Kritharakinudeln
3 Knoblauchzehen
5 Tomaten, 2 Zwiebeln
½ Tasse Olivenöl
Salz, Pfeffer

Fleisch würfeln, mit **Salz, Pfeffer** würzen und scharf in **Olivenöl** anbraten. Geschälte und zerkleinerte **Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch** dazugeben und kurz weiterdünsten lassen.

Alles in einen Tontopf (Römertopf) geben und die gekochten **Kritharaki**, mit etwas Wasser, dazugeben (ggf. nachsalzen). Eine Stunde garen lassen und zwischendurch kräftig umrühren.

Inhalt

- 3 Ein Besuch bei Irini ...
- 5 Taverne mit Herz
- 9 Suppen
 - 9 Linsensuppe • 9 Bohnensuppe • 10 Fischsuppe
- 11 Vorspeisen
 - 11 Tsatsiki • 12 Bauernsalat • 13 Auberginenpaste • 13 Knoblauchpaste
 - 14 Saganaki • 14 Fischrogensalat • 14 Augenbohnenalat • 15 frittierte Auberginen/frittierte Zucchini • 15 Bohneneintopf
- 16 Die Allerheilige der Quellen
- 17 Aus dem Topf
 - 17 grüne Bohnen mit Kartoffeln • 18 Briam • 18 gefüllte Tomaten/ gefüllte Paprika • 19 Dolmadakia (gefüllte Weinblätter/gefüllte Zucchini Blüten) • 20 Stifado • 21 Kokkinisto
- 22 Lefkos
- 23 Spezialitäten
 - 23 Fava • 24 Imam • 24 Jiaprakia • 25 Makarounes • 25 Zucchini bällchen
 - 26 Zicklein lemonato • 26 Horta
- 27 Gehacktes
 - 27 Hackfleischbällchen • 28 Frikadellen • 28 Hackbraten • 29 Mousakas
- 30 Strandlilien und andere „heilige Pflanzen“
- 31 Vom Grill
 - 31 Souvlaki • 32 Schweinekotelett/Lammkotelett • 32 Hähnchenbrust
- 33 Meeresfrüchte
 - 33 Kalamares • 34 gefüllte Sepia • 34 Garnelen • 35 Hummer • 35 Fische
- 36 Nikos
- 37 Aus dem Backofen
 - 37 gefüllte Auberginen (Schühchen) • 38 Fisch/Hähnchen aus dem Ofen
- 39 Hochzeit in Mesohori
- 41 Nudelgerichte
 - 41 Juvetsi • 42 Pastizio
- 43 „Frisch“ ans Werk
- 44 Die Ohrensucher von Lefkos (Astrid Gatol)
- 46 Herzlich willkommen ...