

Gastronomischer Kalender

Pasteten und Süßigkeiten



Zypern, die Sonneninsel im östlichen Mittelmeer liegt am Schnittpunkt dreier Kontinente. So haben hier viele Zivilisationen im Lauf der Geschichte ihre Spuren hinterlassen und benachbarte Länder die Insel mit ihren Kulturen und Sprachen beeinflusst. Dieser kulturelle Schmelztiegel zeigt sich auch in den kulinarischen Genüssen der Insel. Die traditionellen Süßspeisen, bekannt als „Glitzistika“, stammen aus antiker und byzantinischer Zeit. Dieses köstliche Erlebnis wird unter Zugabe einer modernen Note zur perfekten Gaumenfreude. Das Tourismusministerium Zyperns begrüßt Sie zu einer süßen Reise durch diesen kulinarischen Kalender.

Viel Spaß!



Tourismusministerium Zypern

www.visitcyprus.com



JANUAR – TSIPOPITA



Zutaten für den Teig

- 1 kg Mehl
- ½ TL Hefe
- ½ Tasse Olivenöl
- ½ TL Salz
- lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung

- 250 g Schmand oder Butter
- 2 Tassen aufgeschlagene Creme fraiche, nicht zu dickflüssig
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Zimt

Zutaten für den Sirup

- 1 kg Zucker
- 700 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 5-6 Gewürznelken
- Wenige Tropfen Zitronensaft
- 1 kleine Orangenschale
- 2 EL Blütenwasser zum Backen (wahlweise)

Zubereitung des Sirup

1. Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit bzw. der Sirup leicht dickflüssig wird.
2. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Dieser Zuckersirup wird auch für zahlreiche andere Süßigkeiten und Pasteten verwendet.

Zubereitung

1. Den Teig kneten und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Zu großen dünnen Rechtecken ausrollen.
3. Die ausgerollten Teigblätter mit einem Küchenpinsel einfetten. Anschließend die Creme fraiche und den Schmand gut vermengen und die Teigblätter damit bestreichen.
4. Zimt und gemahlene Mandeln hinzufügen.
5. Von der langen Seite aufrollen und am Ende etwas eindrehen.
6. Schneckenförmig einrollen und auf ein rundes geöltes Backblech geben.
7. Vorgang wiederholen, bis das Backblech voll ist.
8. Falls kein rundes Backblech vorhanden ist, kann man auch ein quadratisches oder rechteckiges Backblech verwenden und es mit länglich ausgerollten, eingedrehten „Tsiipopites“ belegen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C für ca. eine Stunde backen.
10. Nach dem Backen mit dem abgekühlten Zuckersirup tränken.

GUT ZU WISSEN

Der Name „Tsiipopites“ ist auf die Hauptzutat für die Füllung „Tsipa“ (Schmand) zurückzuführen, was auf Griechisch soviel wie „Milchhaut“ bedeutet. Damit ist das Fett, das beim Aufkochen der Milch entsteht, gemeint. „Tsipa“ wird auch manchmal „Kaimaki tou galaktos“ genannt, also Milchcreme. Es gibt auch andere Varianten von „Tsiipopita“, wie z.B. mit Anari-Füllung (eine Art Rahmkäse) mit Zimt und Zucker.

TSIPOPITA

JANUAR

Diese Süßspeise ist das ganze Jahr hindurch eine beliebte Köstlichkeit, jedoch ganz besonders in den Wintermonaten von Ende Januar bis zur Karnevalszeit.



FEBRUAR – Burekia Anaris (mit Anarikäse gefüllte Pastetchen)



Zutaten (für 2 kg)

Teig

- 1 kg Mehl
- 1 Tasse Öl
- ½ Liter Wasser
- 1 Prise Salz

Füllung

- 1 kg ungesalzenen Anarikäse (Frischkäse)
- 2 TL Zimt
- 4 EL Zucker
- 1/3 Tasse Rosenwasser

Zubereitung

1. Mehl und Öl mit der Hand vermengen.
2. Wasser hinzufügen und gut durchkneten. Der Teig darf nicht zu weich sein.
3. 20 Minuten ruhen lassen und danach ausrollen.
4. Ein dünnes Teigblatt ausrollen und eine kleine Menge Füllung in Abständen hinauflegen.
5. Mit einem weiterem Teigblatt abdecken und durch leichtes Zudrücken gut verschließen.
6. Anschließend mit einer runden Ausstechform ausstechen.
7. In heißem Öl goldgelb frittieren.
8. Nachdem sie abgekühlt sind mit Puderzucker bestreuen.

GUT ZU WISSEN

Das Wort „Bureki“ (Pastetchen) kommt aus dem arabischen Wort Buraq oder dem türkischen Börek, was „gedreht“ bedeutet. Es handelt sich dabei immer um gefüllte kleine Teigtaschen meistens mit ungesalzenem Anarikäse, aber auch Vanillecreme (englische Custardcreme), Hackfleisch, Halloumi oder Pilzen.

In alten Zeiten trafen sich die Hausfrauen aus der gesamten Nachbarschaft, um in der Zeit vor Beginn der Osterfastenzeit (genannt „Sikoses“), gemeinsam Burekia zu backen. Und das nicht nur, damit die Arbeit schneller von der Hand geht, sondern auch der Geselligkeit wegen, denn bei solchen Treffen wurde gern gesungen und über Alltagsprobleme und die Pläne über die bevorstehenden Feiertage gesprochen.

Burekia Anaris

FEBRUAR

"Burekia" werden das ganze Jahr hindurch angeboten, insbesondere aber bei Festlichkeiten und in der Woche vor dem Beginn der Osterfastenzeit, der sogenannten "Tyrini".



MÄRZ – GEBÄCK MIT JOHANNISBROTHONIG (TSCHERTSHELUTHKIA)



Zutaten (Für 8-10 Personen)

- ½ kg Mehl
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- lauwarmes Wasser
- Johannisbrothonig

Zubereitung

1. Das Mehl fein sieben.
2. Salz hinzufügen und vermengen.
3. Olivenöl hinzufügen.
4. Zum Schluss nach und nach das lauwarme Wasser hinzufügen, alle Zutaten zusammenkneten bis der Teig geschmeidig wird.
5. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
6. Den Teig ausrollen und kleine, nicht dicker als ½ cm, schneckenförmige Plätzchen formen.
7. Wasser in einem Topf erhitzen und die Plätzchen 10 Minuten lang köcheln lassen.
8. Wasser abgießen und den Johannisbrothonig hinzufügen (bis die Plätzchen bedeckt sind) und 5 Minuten lang weiter kochen.
9. Heiß servieren.

GUT ZU WISSEN

In Zypern werden diese Plätzchen „Tschertschelouthkia“ (Kerkelouthkia) oder „Gritschelia“ (Krikelia) genannt. In der Region Pontos am schwarzen Meer heißen sie „Kerkelia“ oder „Krikelos“, das vom altgriechischen Wort „Kirkos“ (Ring) stammt. Wegen ihrer ausschließlich veganen Zutaten werden sie am Rosenmontag, dem Beginn der Fastenzeit vor Ostern, besonders gern verzehrt. Sie sind einfach zuzubereiten und enthalten wenig Fett.

Johannisbrot wird in der Medizin auch „Schwarzes Gold“ genannt. Es wurde früher als Hustenlöser bei Menschen mit chronischer Bronchitis verwendet. Wegen seines hohen Anteils an Ballaststoffen eignet es sich auch sehr zur Behandlung und Vorbeugung von Verdauungsstörungen. Es ist sehr bekömmlich und löst keine Allergien aus. Es beruhigt den Magen.

GEBÄCK MIT JOHANNISBROTHONIG

MÄRZ

Das Gebäck mit Johannisbrothonig wird vorwiegend während der Fastenzeit auf Zypern zubereitet, insbesondere am Rosenmontag.



APRIL – TAHINOPITA (SÜßES GEBÄCK MIT TAHINI)



Zutaten (für 8-10 Personen)

Für den Teig

- 1 kg Mehl
- ¼ TL Backpulver
- ¼ EL Backsoda
- 11 g Hefe
- Etwas Öl (wahlweise)
- lauwarmes Wasser
- Salz

Für die Füllung

- 6 Tassen Tahinipaste (speziell für Tahinigeback aus gemahlene, gerösteten Sesamkörnern)
- 4 Tassen Zucker
- etwas Zimt
- etwas Öl (wahlweise)

Sirup

- 1 Glas Wasser
- 1 Glas Zucker
- 1 EL Honig
- Zimt

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Backsoda und Hefe vermischen, Öl und Wasser hinzufügen und gut durchkneten.
2. Tahini in eine Schüssel geben und Zucker, Zimt und Öl hinzufügen.
3. Teig gut aufgehen lassen. Ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Zu einer langen Rolle formen und verzwirbeln.
4. Die Teigrolle zu einer Schnecke formen und etwas flachdrücken.
5. Noch etwas aufgehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C backen.
6. Nach dem Backen sofort mit Sirup übergießen oder mit Honig bestreichen.

GUT ZU WISSEN

Anders als bei der herkömmlichen Tahinipaste, wird Tahini für Gebäck aus gemahlene, gerösteten Sesamkörnern hergestellt. Tahinigeback findet man in verschiedenen Variationen in Zypern, im Südkaukasus, Griechenland und der Türkei.

Tahinopita zählt zu den beliebtesten fett- und ölfreien Köstlichkeiten der Fastenzeit. Erhältlich ist das Gebäck in allen Bäckereien oder Konditoreien und wird sowohl warm als auch kalt gegessen.

Tahinopita hat einen hohen Nährwert, da die Hauptzutat (Tahini) als eines der nahrhaftesten Lebensmittel gilt. Ein Esslöffel Tahini (ohne Zucker) enthält allerdings 90 Kalorien und acht Gramm Fett. Es enthält aber auch hauptsächlich die „guten“ Omega-6 und Omega-3 Fette.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Kupfer, Mangan, Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink sowie Ballaststoffe.



TAHINOPITA

(SÜßES GEBÄCK MIT TAHINI)

APRIL

Am liebsten wird Tahinopita in der Zeit kurz vor Ostern gegessen. Aber auch das ganze Jahr über zählt dieses Gebäck zu den beliebtesten Snacks auf der Insel.

MAI – FLAUNES



Zutaten für den Teig

- 1 kg Mehl
- 320 g Pflanzenbutter
- ½ TL Salz
- ¼ TL Zucker
- 2 Eier
- ¼ Liter lauwarme Milch
- ¼ Liter lauwarmes Wasser

Für den schnellen Sauerteig

- 4 Tassen Mehl
- ½ Liter lauwarme Milch
- 40 g Hefe

Zutaten für die Füllung

- 1 kg Käse (traditioneller Hartkäse aus Schaf- und Ziegenmilch, speziell für Flaunes), gerieben
- ½ kg harter, geriebener Halloumikäse
- 150 g Sauerteig oder 1 ½ TL Backpulver
- 8-10 Eier (je nach Größe)
- ½ Bund frische Minze (nur die Blätter), feingehackt
- 1 TL Mehlepi (Mahlabo)
- 1 TL Mastix (getrocknetes Harz der Mastixsträucher (Pistacia lentiscus))
- 1 Päckchen Vanille
- ¼ TL Zimt
- 1 Tasse Rosinen

Zubereitung der Füllung

1. Alle Käsesorten reiben, Gewürze hinzufügen und Sauerteig oder Backpulver hineingeben.
2. ¼ der Eier hinzufügen.
3. Wir empfehlen das oben genannte bereits am Vorabend vorzubereiten und am nächsten Morgen fortzufahren.
4. Die restlichen Eier, Rosinen und die feingehackte frische Minze hinzufügen.
5. Die Füllung für eine Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen (da sie über Nacht im Kühlschrank war). Anschließend die Füllung zu mittelgroßen Kugeln formen, den Teig in dünne runde Blätter ausrollen und in jedes Blatt eine Kugel Füllung geben.

Zubereitung des Teigs

1. Mehl, Butter, Salz und Zucker in eine große Schüssel geben.
2. Gut vermengen und Wasser, Milch und Eier hinzufügen.
3. Durchkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Für 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
5. Anschließend dünne runde Teigblätter ausrollen und einzeln auf angefeuchtete Sesamkörner legen. Etwas von der Füllung auf die Teigblätter legen und die Kanten nach oben zu einem Quadrat oder Dreieck verschließen. Mit Ei bestreichen.
6. Wer eine kleinere Menge Sesamkörner bevorzugt, kann sie einfach mit der Hand auf die zuvor mit Ei bepinselten Teigtaschen streuen.
7. Je nach Größe bei 200° C im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen.

FLAUNES

GUT ZU WISSEN

Verschiedenen Überlieferungen nach stammt das Wort „Flauna“ aus dem altgriechischen Verb „flao“ (pressen) oder aus dem lateinischen Wort „Fladonis“.

Eine andere Überlieferung sagt, dass es auf das altgriechische Wort „palathi“ zurückzuführen ist, eine Zubereitung aus getrockneten Früchten. In einigen Regionen Zyperns z. B. in Karavas werden sie „Feskoudia“ genannt oder in Karpasia „Aflaunes“.

Flaunes erschienen zum ersten Mal im 19. Jahrhundert und wurden der Tradition nach immer am Morgen des Karsamstags zubereitet, damit sie am Abend vor der Mitternachtsliturgie zur Auferstehung Christi bereit sind. Früher trafen sich die Frauen zum gemeinsamen Backen des traditionellen Ostergebäcks. Da es am besten in einem traditionellen Holzofen gebacken werden sollte, wurden die Flaunes zwar zuhause zubereitet, aber einem Freund oder Verwandten, der einen solchen Ofen besaß, zum Backen weitergegeben.

Auch wenn sie heutzutage überall in den Bäckereien erhältlich sind, werden sie am liebsten ganz traditionell bei geselligem Beisammensein zuhause zubereitet.

MAI

Flaunes sind DAS traditionelle Ostergebäck des griechisch-orthodoxen Osterfestes.



JUNI – „GLYKO KARYDAKI“ (IN SIRUP EINGELEGTEN WALNÜSSE)



Zutaten (für 25 Portionen)

25 frische grüne Walnüsse

GRUNDREZEPT FÜR DEN SIRUP FÜR „GLYKO“

- 1 kg Zucker
- 1 Glas Wasser
- 1 kleine Zimtstange
- 8-10 Gewürznelken
- Wenige Tropfen frischer Zitronensaft

ZUBEREITUNG DES SIRUP

1. Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren köcheln lassen.
2. Der Sirup ist fertig, wenn er nach ausreichend langem Kochen eine dickflüssige Beschaffenheit hat. Der mit einem Löffel aufgenommene Sirup muss dann langsam in die Pfanne zurücktropfen.
3. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zubereitung

1. Walnüsse mit einem Schälmesser schälen.
2. In ein Gefäß mit Wasser geben, sodass sie gut bedeckt sind und für acht Tage täglich das Wasser auswechseln.
3. Anschließend mit einem dünnen Spieß vertikal durchstechen und mit einem TL Kalziumkarbonat erneut in sauberes Wasser geben.
4. Ca. acht Stunden in dieser Lösung lassen.
5. Danach gut ausspülen und drei bis viermal wiederholt aufkochen lassen. Beim letzten Aufkochen warten bis die Walnüsse gar sind und dabei beachten, dass sie nicht zu weich werden. Sie sollten am Ende eher bissfest sein.
6. Erneut zusammen mit etwas Zitronensaft in Wasser legen. Nachdem der Sirup fertig ist, Walnüsse abtropfen lassen, in Einweckgläser geben und mit dem Sirup auffüllen.

GUT ZU WISSEN

Für die Konservierung aber auch für die Bissfestigkeit der eingelegten Früchte, wie Walnüsse, Wassermelone oder auch Gemüse, wie Zucchini, wird Kalziumkarbonat verwendet. Zur Gewährleistung der Haltbarkeit der Früchte sollten die Einweckgläser vor Gebrauch sterilisiert werden und luftdicht verschlossen werden. Vorzugsweise sind die Früchte mit einem Löffel dem Glas zu entnehmen. Ein „Glyko“ ist immer gut gegen den Heißhunger auf Süßes. Die Zutaten sind rein vegan und somit viel gesünder als andere Süßigkeiten, die Butter oder andere tierische Fette enthalten. „Glyko“ ist reich an Vitaminen und Antioxidantien (Vitamin C und Carotinoiden), die das Herz schützen, das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern.

**„GLYKO KARYDAKI“
(IN SIRUP EINGELEGTEN WALNUSSE)**

JUNI

„Glyko“ wird das ganze Jahr hindurch angeboten, aber die Zubereitung erfolgt in der Saison, kurz bevor die Früchte voll ausgereift sind. „Glyko Karydaki“ wird im Monat Juni zubereitet.

Alle eingelegten Früchte können auch bei der Zubereitung von verschiedenen Kuchen, Eissorten, Cocktails und dem traditionellen Christmas Cake verwendet werden.



JULI – POMPES (SIRUPHALTIGES GEBÄCK)



Zutaten (für 8-10 Personen)

- 660 g gekochte Kartoffeln, geschält und gut abgetropft
- ½ kg Weizengrieß (grobkörnig)
- Mastix (frischgemahlen, getrocknetes Harz der Mastixsträucher (*Pistacia lentiscus*))
- 3 g Hefe
- ¼ TL Salz
- ½ TL Zucker
- Etwas Wasser

Sirup

- 700 ml Wasser
- 1 kg Zucker
- Zitronensaft aus einer halben Zitrone
- 1 Zimtstange

Zubereitung

1. Gekochte Kartoffeln pürieren, solange sie noch warm sind.
2. Kartoffelpüree etwas abkühlen lassen und dann mit der Mischung aus Weizengrieß, Hefe, Salz und Zucker vermengen.
3. Anschließend Mastix hinzufügen und gut vermischen.
4. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben und dabei beachten, dass die Mischung so fest bleibt, dass man sie gerade so durch einen Spritzbeutel pressen kann.
5. Die Mischung braucht ca. 20 Minuten zum Aufgehen.
6. Die aus dem Spritzbeutel gepresste Teigmischung mit einer kleinen Küchenschere in 4 – 5 oder 8 – 10 cm große Stücke über heißem Frittieröl abschneiden.
7. Frittieren und anschließend für 15 bis 20 Sekunden in den abgekühlten Sirup legen und abtropfen lassen.

GUT ZU WISSEN

„Pompes“ ist ein sehr süßes, mit viel Sirup zubereitetes Gebäck, mit Weizengrieß und Mastixaroma. Den Namen erhielt das Gebäck höchstwahrscheinlich wegen seiner Form (es sieht wie eine Bombe aus) oder aufgrund seines leckeren Geschmacks. In Zypern nennt man etwas sehr Schmackhaftes „Bombe“, also bombenmäßig gut!

POMPES (SIRUPHALTIGES GEBÄCK)

JULI

Als traditionelles Gebäck werden „Pompes“ das ganze Jahr hindurch verköstigt. Früher wurden sie hauptsächlich von Straßenverkäufern bei Sportveranstaltungen und am Strand verkauft. Mit etwas

Glück werden Sie einen Verkäufer bei einem Strandbesuch antreffen.



AUGUST – SAMALI



Zutaten (für 8-10 Personen)

- 1 kg Hartweizengrieß (grobgemahlen)
- 6-7 Eier
- 400 g griechischer Joghurt
- 1 TL geschmolzener Mastix (getrocknetes Harz der Mastixsträucher (Pistacia lentiscus))
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse Öl
- 4 TL Backpulver
- ½ Teelöffel Backsoda
- 1 Tasse geschälte blanchierte Mandeln

Grundrezept für Sirup

- 1 kg Zucker
- 700 ml Wasser
- 1 Orangenscheibe
- 1 kleine Zimtstange
- 3-4 Nelken
- Wenige Tropfen frischer Zitronensaft
- Zitronenschale

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Mixer verrühren.
2. Die Mischung in eine geölte, mit Semmelbröseln bestreute Quicheform geben.
3. Mischung gleichmäßig verteilen.
4. Im Backblech ziehen lassen, bis die Flüssigkeit eingezogen ist.
5. Überkreuz einritzen.
6. Eine blanchierte Mandel auf jedes eingeritzte Stück legen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C für ca. 30 Minuten backen.

GUT ZU WISSEN

„Samali“ oder auch „Kalo Prama“ (Gute Sache) wie es in Zypern auch genannt wird, ist eine aus Damaskus stammende Süßigkeit. Das Wort leitet sich vom arabischen Wort für „Sammal“ ab. „Sam“ bedeutet Damaskus, die nördlichste arabische Hauptstadt, und „Mal“, das für Eigentum steht.

In der Fastenzeit kann Samali auch mit rein veganen Zutaten zubereitet werden, indem man statt Eiern und Joghurt, Orangensaft verwendet.

Hartweizengrieß, die Hauptzutat von Samali, ist reich an Ballaststoffen und enthält Proteine, wichtige Spurenelemente sowie Vitamin E und B.

SAMALI

AUGUST

Samali wird das ganze Jahr hindurch zubereitet, aber am liebsten wird es in den Sommer- und Herbstmonaten zusammen mit Vanille- oder Mastixeis gegessen.



SEPTEMBER – PALOUZES



Zutaten (für 8-10 Personen)

- 1 Liter weißer Traubensaft
- 5 EL Mehl
- 5 EL Blütenwasser zum Backen
- 2 kleine Zweige Duftgeranie/Zitronengeranie
- Etwas Maisstärke zum Reinigen des Traubensaftes

Zubereitung

1. Traubensaft zusammen mit den Duftgeranien und der Maisstärke in einem Kochtopf kochen lassen. Entstehenden Schaum abschöpfen.
2. Abkühlen lassen, erneut den Schaum entfernen und fein durchsieben.
3. Mehl in einer kleinen Menge abgekühlten Traubensaftes anrühren und den restlichen Traubensaft noch einmal aufkochen.
4. Nach und nach das angerührte Mehl unter stetigem Rühren hinzugeben.
5. Blütenwasser hinzufügen.
6. Unter köcheln weiterrühren bis eine dickflüssige, glänzende, gut durchgekochte Creme (Palouzes) entsteht.
7. Geben Sie ein wenig Palouzes auf einen kleinen Teller. Wenn sich nach dem Abkühlen die Creme etwas elastisch anfühlt, ist der Palouzes fertig.
8. In kleine flache Schalen füllen und wahlweise mit Mandeln garnieren.

GUT ZU WISSEN

„Palouzes“ auch „Moustalevria“ genannt (moustos=Traubenmost und alevri=Mehl) ist das Lieblingsdessert der Zyprioten während der Weinerntezeit.

PALOUZES

SEPTEMBER

„Palouzes“ wird gegen Ende des Sommers, wenn die Weinernte beginnt, bis hin zum Herbstanfang zubereitet. Anfang September findet das traditionelle Weinfestival in Lemesos statt, bei dem die Besucher neben Palouzes auch eine Vielzahl zypriotischer Weine verkosten können.



OKTOBER – KOLOKOTES



Zutaten

Zutaten für den Teig

- 1 kg Mehl
- ½ Glas Erdnussöl
- Einige Tropfen Zitronensaft oder Essig
- ½ TL Salz
- lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung

- 1 kg zerkleinerter Butternusskürbis
 - ¾ Tasse Bulgur-Weizengrütze
 - ½ Tasse Olivenöl
 - 1 gehackte Zwiebel (wahlweise)
 - 200 g Rosinen
 - ein wenig frisch gehackte Minze
- 1 TL zerstoßener Anis
 - 1 TL Zimt
 - 1-2 EL Zucker
 - ¼ TL Salz
 - ¼ TL Pfeffer

Zubereitung

1. Die Füllung am Vorabend zubereiten bzw. mindestens 3-4 Stunden im Voraus.
2. Die Gewürze erst zum Schluss hinzufügen.
3. Die Zutaten für den Teig vermischen.
4. Den Teig ruhen lassen, zu dünnen Scheiben ausrollen und mit der Kürbisfüllung ausfüllen, die vorzugsweise am Vorabend zubereitet wird, damit der Kürbis seine Flüssigkeit verliert. Das hilft dem Bulgur richtig aufzugehen, bevor die Füllung in das Gebäck kommt.
5. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 190°-200° C für 20-25 Minuten backen.

GUT ZU WISSEN

Kolokotes, Kolokopites (Butternusskürbisgebäck) oder Skepastes beinhalten Butternusskürbis, Bulgur-Weizengrütze und Rosinen. Diese werden traditionell in einem Holzofen gebacken und an einem kühlen Ort aufbewahrt. Es gibt auch eine Variante ohne Zucker.

KOLOKOTES

OKTOBER

Butternusskürbisse reifen von Spätsommer bis Oktober, die Zubereitung der Kolokotes/Kolokopites/Skepastes beginnt vor der Fastenzeit zu Weihnachten bis kurz vor Ostern.



NOVEMBER – PITTES SATZIS



Zutaten (für 8-10 Personen)

- ½ kg Mehl
- ¼ Tasse Olivenöl (280 ml)
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse Wasser
- Zimtpulver
- Ein wenig Zucker
- Honig zum Servieren (wenn gewünscht)

Zubereitung

1. Das Mehl sieben und salzen.
2. Das Olivenöl mit den Fingern in das Mehl einreiben bis das Öl vom Mehl aufgesogen ist.
3. Wasser hinzugeben und kneten bis der Teig fest wird.
4. Den Teig dünn ausrollen und in 8x8 cm große Stücke schneiden.
5. Jede Pita mit etwas Olivenöl, Zimt und Zucker bestreuen.
6. Die Ecken der ausgerollten Pitas zur Mitte hin falten und einen Briefumschlag formen.
7. Die eingefalteten Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und in einer nichthaftenden Pfanne backen bis sie knusprig golden sind.
8. Servieren mit Honig, Johannisbrothonig, oder Traubensirup. Gerne auch heiß aus der Pfanne zu genießen.

GUT ZU WISSEN

„Pittes tis Satzsis“ werden auch „Sakopites“ oder „Kattimerka“ genannt. Ihre Namen bekamen sie durch das verwendete Küchengerät in welchem sie gebacken werden (eine „Satzsi“ Pfanne).

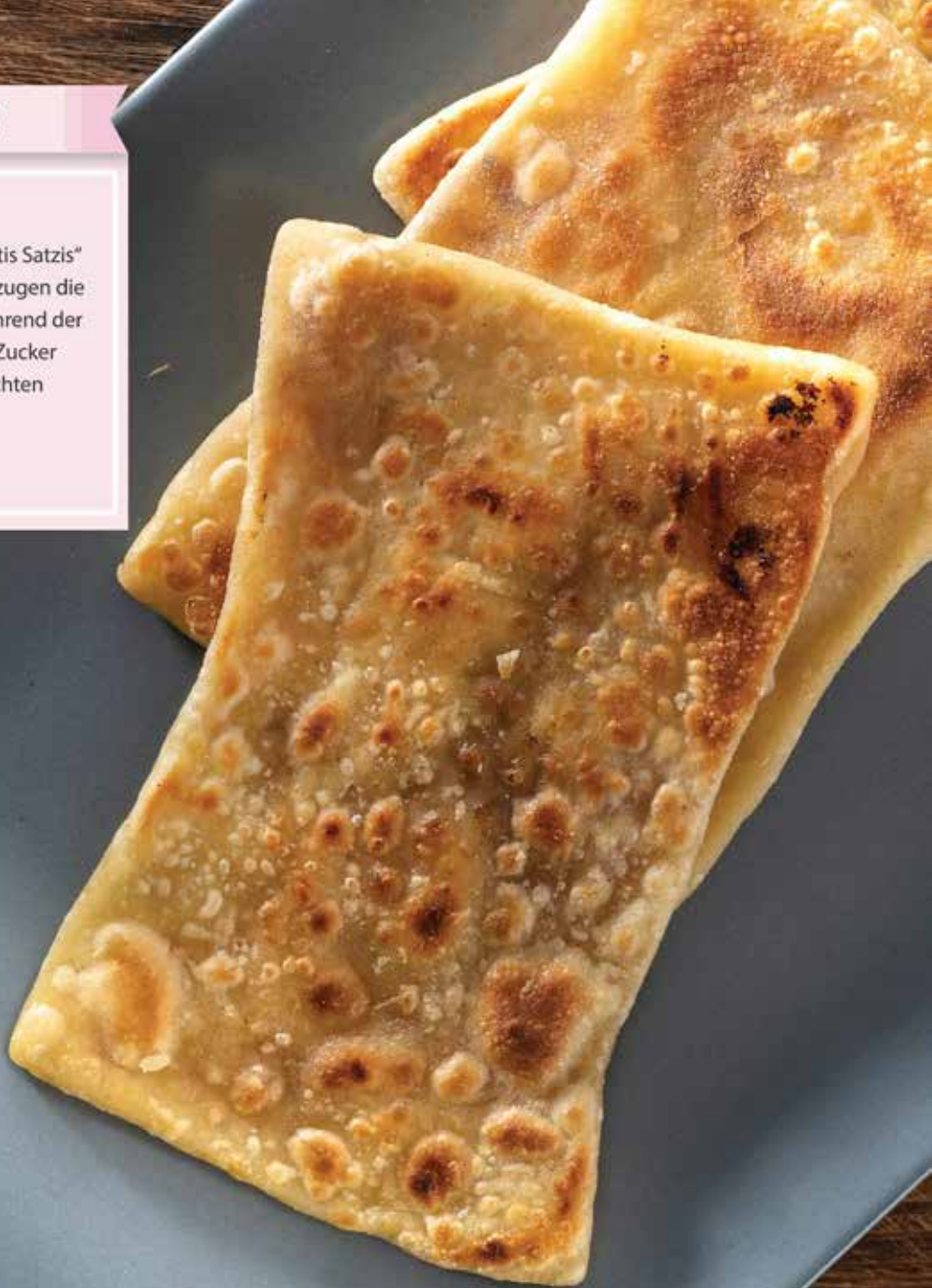
Satzzi oder Satzsin ist eine gebogene Metallpfanne (wie ein flacher Wok), deren untere Vertiefung durch Feuer erhitzt wird und auf deren konvexen Seiten die Pitas gebacken werden. Früher wurde die Satzzi Pfanne für traditionelle Pasta, „Chilopites“, benutzt, auch bekannt als „Tripites“ sowie „Laggopites“. Zudem werden „Burekia“ mit Halloumi ebenso in der Satzzi Pfanne gemacht.

Die Füllung besteht normalerweise aus Zucker und Zimt oder Honig und Zimt. Es gibt die Pitas auch in einer herzhaften Version mit geriebenem traditionellen Halloumi, frischer Minze und Olivenöl.

PITTES SATZIS

NOVEMBER

Ganzjährig werden "Burekia" und „Pittes tis Satzsis“ auf Zypern angeboten. Allerdings bevorzugen die Zyprioten diese mit Halloumi gefüllt während der „Sikoses“ Saison und mit Honig oder Zucker während der Fastenzeit vor Weihnachten und Ostern.



DEZEMBER – Halloumopita



Zutaten (für 2 Halloumopita)

- 1 kg Mehl, versetzt mit Backpulver und Salz
- 10 g Hefe
- 50 ml Olivenöl
- 30 g ungesalzene Butter
- 10 g Salz
- 1 ½ Gläser kaltes Wasser
- 150 g in Würfel geschnittener Halloumi
- 3 fein gehackte Frühlingszwiebeln
- ¼ Bund frische Minze, fein gehackt

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in einer kleinen Pfanne mit einem Löffel Olivenöl anschwitzen.
2. Den Teig mit den restlichen Zutaten kneten und den gewürfelten Halloumi, die Minze und die feingehackten Frühlingszwiebeln hinzufügen. Formen wie gewünscht, entweder rundlich oder länglich, und an einem warmen Ort zum Aufgehen des Teiges ruhen lassen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 190° Grad für 30 – 35 Minuten backen.

GUT ZU WISSEN

Halloumi ist ein weißer zypriotischer Käse, fest (wenn in einer Lage für 40 Tage gealtert) oder weich (wenn direkt nach der Herstellung verzehrt). Der Name stammt vom altgriechischen Wort alas (gesalzener)-Halas-Halloumi. Traditioneller Halloumi war fest und aus Schafs- oder Ziegenmilch.

Halloumopita, auch genannt Halloumoti, ist ein in der zypriotischen Tradition weit verbreitetes Gebäck, meist zum Frühstück oder als Snack zum Nachmittag genossen. Neben dem Vorbereiten der Halloumopita gehört zur traditionellen zypriotischen Küche auch das Backen von Broten wie Elioti (Olivenbrot) und Kolokoti (Teigtasche mit Kürbisfüllung).

Der hausgemachte Teig, dessen Duft und Kruste durch die Holzöfen entsteht, ist bei Einheimischen als auch Gästen Zyperns sehr beliebt.

HALLOUMOPITA

DEZEMBER

Halloumopita wird das ganze Jahr hindurch zubereitet. Vor den Festtagen zu Weihnachten und Ostern werden sie gerne zahlreich gebacken, da in dieser Zeit die traditionellen Holzöfen genutzt werden. Hierdurch erhalten Sie einen schönen Duft.





DEPUTY MINISTRY OF TOURISM

www.visitcyprus.com

2500120