DIE ZYPRIOTISCHE KÜCHE

EIN KULINARISCHER REISEFÜHRER



LOVE CYPRUS

WILLKOMMEN AUF ZYPERN

Der Sonneninsel voller exotisch-mediterraner Düfte und südlicher Gelassenheit.



Willkommen auf Zypern

Willkommen auf der Sonneninsel voller exotisch -mediterraner Düfte und südlicher Gelassenheit. Warum nicht gleich entspannen und einen Brandy –Sour oder einen Ouzo am Meer genießen? Dazu ein paar Nüsse knabbern oder noch besser – getrocknete Sonnenblumenkerne –“Passatempo”, wie die Zyprioten sie nennen.



Lassen Sie sich vom Duft zarter Zitrusblüten, frisch gebackenen Brotes und reifer Weintrauben betören und lernen Sie die Gastfreundschaft der Zyprioten kennen. Viele Eroberer, fremde Siedler und Händler haben hier ihr Siegel hinterlassen. Auch kulinarisch haben sie die zypriotische Küche beeinflusst. Die traditionelle zypriotische Küche besteht aus griechischen, türkischen, arabischen, italienischen und französischen Elementen. In ländlichen Gegenden ist es immer noch üblich die eigenen Agrarprodukte anzubauen.

Es ist nicht lange her, dass Getreide, Öl und Wein in „Pitharia“, großen zwiebelförmigen Gefäßen gelagert wurden, die heute nur noch dekorativ benutzt werden. Wegen des milden Klimas konnte auf Zypern schon immer eine große Vielfalt an Nahrungsmitteln produziert werden.

Grundnahrungsmittel, wie Feigen, Bohnen, Kräuter, Oliven, Mandeln reichen bis in die Antike zurück. Ausgenommen der zuckersüßen in Sirup getränkten Süßigkeiten, besteht die zypriotische Küche aus sehr gesundem Essen. Alles wird frisch zubereitet und ist hochqualitativ. Das Motto der zypriotischen Hausfrau lautet:

“Wenn es nicht frisch ist, nehmen wir es nicht. ”



Lasst uns essen gehen!

Zu den Highlights eines Urlaubs gehört immer der Besuch eines lokalen Restaurants. Aber was bestellt man denn so am besten?



Warum nicht gleich alles auf einmal kosten? Die beliebteste Speise der Zyprioten ist “Meze” (oder auch “Mezedes” genannt). Eine schier endlose Folge von kleinen traditionellen Gerichten. Bis zu 30 kleine Speisen kommen auf den Tisch –aber Vorsicht – nicht jeden Teller leer essen! Genießen Sie die Leckereien “siga-siga”, also immer schön langsam. Zuerst kommen die schwarzen und grünen Oliven - die Grünen nennt man auf Zypern “tsakistes”. Sie sind in einer Marinade aus Zitronensaft, Knoblauch, Kräutern, getrocknetem Koriander und Olivenöl. Dazu ein frischer Bauernsalat und Brot mit verschiedenen Dips, wie **Tahini** (Sesampaste), **Taramosalata** (Fischrogendip) und **Talattouri** (Joghurt mit Gurkenstückchen und Minze).

Es folgen **Octapodi krasato** (Oktopus in Rotwein), **Karaoli yahni** (Schnecken an Tomatensauce), **Zalatina** (Schweinefleischsülze), **Kappari** (eingelegte Kapernblätter) und **Moungra** (eingelegter Blumenkohl). Danach wird meistens rohes Gemüse mit Zitrone und Salz oder gebraten mit Ei serviert.

Auch Fisch, wie z. B. Marida (Sprotten), Barbouni (Rotbarben) und Kalamari mit Zitrone gehört dazu.

Als nächstes kommen gegrillter **Halloumi** –Käse und Lountza (geräuchertes Schweinefleisch), **Keftedes** (Hackfleischbällchen), **Sieftalia** (Hackfleischwürstchen), gegrilltes Schweinefleisch und geräucherte zypriotische Würste.

Nun folgen Gerichte aus Topf und Pfanne, wie **Afelia** (Schweinefleischwürfel in Rotwein -Koriandersauce), **Moussaka** (Gemüseauflauf mit Béchamel Sauce) und **Stifado** (Gulasch). Zum Schluss werden verschiedene Fleischgerichte gereicht, unter anderem **Souvlakia** (gegrillte Schweinefleischwürfel) und **Ofto Kleftiko** (Fleisch aus dem Lehmofen).

Nach einem guten Essen folgen immer frisch aufgeschnittene Früchte und vielleicht auch ein paar traditionelle Süßigkeiten, wie **Bourekia**, süße Teigtaschen gefüllt mit zypriotischem Frischkäse und Honig.

Aber wem das alles doch zu viel sein sollte, dem empfehlen wir den Lieblingssnack der Zyprioten: Souvlakia im Pita –Brot mit Salat in einem “Souvlitzidiko”. Genießen Sie dazu ein eisgekühltes Bier.



Hausmannskost

Falls Sie das Glück haben sollten, bei einer zypriotischen Familie zum Essen eingeladen zu werden, sollten Sie sich das nicht entgehen lassen. Alternativ könnten Sie sich auch ein lokales Kochbuch kaufen und einige Rezepte zuhause ausprobieren. Leckere Rezepte mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide, selbstverständlich auch mit Fleisch, bieten eine nette Abwechslung zu Ihrem gewohnten Speiseplan. Hier unsere Empfehlungen:



Pourgouri (Bulgur) wird mit gedünsteten Zwiebeln und Hühnerbrühe zubereitet und immer mit Naturjoghurt serviert.

Louvia me lahana – Gekochte Schwarzaugenbohnen mit Mangold, Olivenöl und Zitrone.

Koupepia (Dolmades) – mit Hackfleisch und Reis gefüllte Weinblätter.

Melintzanes Yahni (Imam bayldi) – ein hervorragendes Gericht aus Auberginen, Knoblauch und frischen Tomaten.

Spanakopitta – eine Pastete aus Spinat, Feta –Käse und Ei in Filo – Teig.

Yemista oder gefülltes Gemüse – wie z. B. Tomaten, Zwiebeln, Zucchini, Paprika und Auberginen.

Moukentra – ein Gericht aus Linsen, Reis und Zwiebeln.

Probieren Sie auch **Tavas**, eine zypriotische Spezialität aus dem Tontopf mit Lamm oder Rind, Tomaten, vielen Zwiebeln, Kartoffeln und Kreuzkümmel. Oder **Stifado**, ein kräftiges Gulasch aus Rindfleisch oder Kaninchen mit vielen Zwiebeln, Essig und Wein.



Pastitsio ist eine Art Makkaroni -Auflauf mit Käse, einer Schicht Hackfleisch in der Mitte und Béchamel Sauce.

Die hausgemachten zypriotischen Suppen sind sowohl nahrhaft als auch sättigend. Kosten Sie **Trahanas**, eine Suppe aus Weizenschrot und saurer Milch oder **Avgolemono**, eine Ei –Zitronensuppe mit Hühnerbrühe.

Bei großen Familienfeste gibt es **Souvla**, große Stücke aus Lamm –oder Schweinefleisch am Spieß, die auf Holzkohle gegrillt werden. Souvla ist auch beim Picknick sehr beliebt. **Ofto Kleftiko** (Schmorbraten mit Kartoffeln) wird im Lehmofen zubereitet. Bei dieser Garmethode schmort das Fleisch im eigenen Saft bis es vom Knochen fällt. Das Ergebnis ist köstlich.

Kleftis bedeutet im Griechischen Räuber. Der Überlieferung nach waren es zuerst Räuber, die dieses Gericht aus gestohlenem Fleisch in unterirdischen Öfen zubereiteten.

Nun zu den Süßigkeiten:

Die zypriotischen Hausfrauen haben ein Händchen für Süßspeisen. Was Sie unbedingt probieren sollten sind **Galaktoboureko**, eine Spezialität aus Blätterteig und Cremefüllung oder **Kandaifi**, in Sirup getränkte Blätterteigröllchen. **Machalepi** ist ein Pudding mit Rosenwasser, der bei den Zyprioten sehr beliebt ist. Selbst ein einfacher Reispudding hat auf Zypern einen ganz besonderen Geschmack.

Wochenmärkte

Gute Kochkenntnisse allein reichen nicht, um ein leckeres Essen zu zaubern. Eine große Rolle spielen dabei auch die Zutaten. Und die bekommt man auf den Wochenmärkten, die regelmäßig auf Zypern stattfinden.



Seien Sie früh da, bevor die Sonne anfängt zu brennen und die zypriotischen Hausfrauen bereits die frischesten Produkte für das Mittagessen mitgenommen haben. Die meisten Lebensmittel werden Ihnen bekannt vorkommen, andere wiederum weniger. Aber keine Sorge, Sie werden sich auch ohne Wörterbuch oder Übersetzer verständigen können. Nur Mut – kosten Sie alles, was Ihnen von den einheimischen Verkäufern angeboten wird. Beginnen Sie mit dem knackigen Obst und Gemüse, von dem das meiste auf der Insel angebaut wird: aromatische Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Avocados, Salat und frische Kräuter, wie Koriander und Minze. Dann die etwas exotischeren Produkte, wie Okra, frische Schwarzaugenbohnen und lilafarbene Artischocken. Aber was ist Kolokasi? Das ist eine zypriotische Spezialität, ein Wurzelgemüse (colocasia esculent), das ungefähr wie eine Süßkartoffel schmeckt. Es ist sehr schmackhaft und passt besonders gut zu Schweinefleisch. Man sagt, dass Kolokasi sogar auf der Hochzeit von Richard Löwenherz in Lemesos (Limassol) im Jahr 1191 serviert wurde.

Höchstwahrscheinlich wird Ihnen an den Obst –und Gemüseständen etwas zum Kosten angeboten, ohne dass man erwartet, dass Sie auch etwas kaufen. Obwohl die Zitrusfrüchte -Saison im Sommer vorbei ist, findet man dennoch wohlschmeckende Orangen, Grapefruits und Zitronen in den Sommermonaten auf dem Markt.

Erdbeeren gibt es von Januar bis Frühsommer gefolgt von Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsichen und Nektarinen. Im Juli und August haben Wassermelonen Hochsaison. Süße, kernlose Weintrauben werden von Juli bis November angeboten. Andere Traubensorten sind “Rozaki”, “Ampelisimo” und “Veriko”. Letztere Sorte hat ihren Namen aus dem Englischen. Berichten zufolge lobten die Briten die Weintrauben immer wieder als “very good”. Daher der Name “Veriko”. Versäumen Sie nicht, die köstlichen grünen und lilafarbenen Feigen, die es von August bis September gibt, zu probieren. Genießen Sie sie pur oder mit etwas Brandy.



Die Auswahl an fangfrischem Fisch ist überwältigend. Da Ihnen aber während Ihres Urlaubs höchstwahrscheinlich keine Kochmöglichkeit zur Verfügung steht, werden Sie den köstlichen zypriotischen Fisch lieber in einem Restaurant kosten. Fragen Sie nach “Barbouni” (Rotbarben), “Fangri” (Goldbrassen), “Dorade”, “Skaros”, “Xyfias” (Schwertfisch) und “Sfyrida” (Wolfsbarsch). Sehr beliebt sind auch Oktopus, Kalamari und Sepia. Fleisch wird in Zypern immer sehr frisch gegessen. Sie werden den Unterschied im Geschmack merken. Lamm und Rindfleisch sind mager und wohlschmeckend und das Schweinefleisch ist von bester Qualität. Das Ziegenfleisch schmeckt sehr intensiv und ist ebenfalls sehr mager. In den Feinkostläden finden Sie zahlreiche Produkte, die von Herstellern aus den kleinen Bergdörfern stammen. Honig, verschiedene Olivensorten und Käse in Salzlake, wie z. B. “Halloumi” und “Feta”, zwei Käsesorten, die aus Ziegen – Schaf –oder Kuhmilch hergestellt werden. “Anari” ist ein Käse, der so ähnlich ist wie Ricotta, wenn er frisch ist, gleichzeitig aber auch wie Parmesan, wenn er reif und getrocknet ist.





Loukanika, die traditionellen zypriotischen Würste, variieren im Geschmack, je nach Herstellungsort. Sie sind in der Regel mit Koriander und verschiedenen anderen Gewürzen gewürzt. Vor dem Räuchern werden die Würste in Rotwein gelegt. Man kann sie sowohl braten als auch grillen.

Weitere Spezialitäten sind **Hiromeri** (geräucherte Schweinekeule mit verschiedenen Gewürzen) und **Pastourma** (mit Pfeffer und Bockshornklee gewürzte Würstchen). Werfen Sie auch einen Blick in die mit Hülsenfrüchten und verschiedenen Nüssen gefüllten Säcke. Bevor Sie den Markt verlassen, sollten Sie unbedingt noch die frischen Backwaren probieren: duftendes Sesambrot, pikante Oliven –und Halloumi -Taschen, süßes Tahini –Gebäck, “Daktyla” (mit Mandeln gefüllte Röllchen), **Loukoumades** und **Pisides** (eine Art Teigbällchen und Pfannkuchen mit Honig oder Sirup).

Der zypriotische Wein

Archäologische Ausgrabungen bestätigen, dass Wein auf Zypern schon seit fast 6000 Jahren angebaut wird. Die Funde belegen, dass hier die Wiege der Weinproduktion im gesamten Mittelmeerraum stand.



Auf Ihrer Reise entlang der insgesamt sieben “Weinstraßen Zyperns” werden Sie die kleinen bezaubernden Weingüter Zyperns kennen lernen und die einheimischen Rebsorten verkosten - von “Mavro” (für Rotwein und Rosé) und “Xynisteri” (für Weißwein) über den weltweit einzigartigen Commandaria bis zu den bekannten Sorten Chardonnay, Cabernet Sauvignon und Shiraz. Vergessen Sie bitte nicht, vor ihrem Besuch, einen Termin mit dem Weingut zu vereinbaren.

Also dann, auf zu einer Weintour!

Der wohl älteste Markenwein der Welt, “Commandaria”, stammt aus Zypern, aus dem Ort Kolossi. Dort befand sich vom 12. bis zum 14. Jahrhundert das Hauptquartier der Tempelritter, die Große Kommandatur. Richard Löwenherz trank den süßen Wein so gern, dass er ihn “Wein der Könige und König der Weine” nannte. “Commandaria” ist ein süßer Dessertwein, der in einer bestimmten Region in den Ausläufern des südlichen Troodos Gebirges hergestellt wird. Die Trauben werden sehr spät geerntet und in der Sonne getrocknet, um ihren Zuckergehalt zu erhöhen. Das gibt dem Wein sein reifes, intensives Aroma. Sie werden auf Zypern die Möglichkeit haben eine ganze Reihe von ohlschmeckenden und preiswerten Weinen auszuprobieren. “Stin igia sou”, auf deine Gesundheit, Prost!



Zypriotisches Essen Feiertagskalender

Zu welcher Jahreszeit Sie sich auch auf Zypern befinden, Sie werden kaum umhin kommen, bei einem der zahlreichen Feste mitzufeiern und gleichzeitig die damit verbundenen traditionellen Leckereien zu verkosten. Im folgenden Kalender finden Sie die Spezialitäten, die im Rahmen dieser Feierlichkeiten angeboten werden.

NEUJAHRSTAG

In Zypern als Tag des Heiligen Vassilios bekannt. Es ist der Tag an dem die Zyprioten auf ein gutes, fruchtbares Jahr hoffen. In jedem Haus wird der traditionelle Neujahrskuchen, “Vassilopitta”, gebacken. Darin wird eine Münze versteckt. Die Person, die das Stück mit der Münze bekommt, ist für das ganze Jahr gesegnet.

EPIPHANIA (6. Januar)

Ein sehr wichtiger Feiertag für die Zyprioten. Sie gehen in die Kirche, und beten für ein fruchtbares und erfolgreiches Jahr. Es ist ein Familienfest und die beliebteste Spezialität des Tages sind süße “Loukoumades”.

KARNEVAL

In Vorbereitung auf die Fastenzeit, wird zwei Wochen vor dem Karnevalsfest das Beste daraus gemacht. Die Stadt Lemesos (Limassol) ist bekannt für ihre Feierlichkeiten und Karnevalsumzüge. Feste gibt es auch in den anderen Städten. Traditionell werden in dieser Zeit “Bourekia” gefüllt mit Anari –Käse und Zimt gegessen. Die letzte Woche des Karnevals heißt “Tyrini” (Käse –Woche). Sie endet am Rosenmontag, dem Beginn der Fastenzeit. Am Rosenmontag zieht es die Zyprioten aufs Land zum Picknick, das aus vorwiegend Gemüse, Oliven, Brot, Salat und Wein besteht.



FASTENZEIT

Wer die Fastenzeit ernst nimmt, darf während dieser Zeit kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milch oder andere Tierprodukte zu sich nehmen. Viele Zyprioten halten sich an diese Regel. Erlaubt sind Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Einige sammeln gerne wilde essbare Pflanzen, wie “Molohes” (Malven), “Pangali” (wilde Artischocken) und “Radikia” (Löwenzahn). Probieren Sie auch einige der köstlichen veganen Backwaren, wie “Kolokotes” (Kürbis –Teigtaschen mit Bulgur und Rosinen), “Tahinopitta” (Sesamkuchen) und “Spanakopitta” (Teigtaschen mit Spinat).

OSTERN

Dies ist das wichtigste Fest des Jahres, an dem sich die Familien zum Feiern treffen. “Avgolemono”, so heißt die traditionelle Suppe, die an Ostern gegessen wird. Sie besteht aus Hühnerbrühe, Eiern und Zitrone. Das traditionelle Ostergebäck ist “Flaounes”, herzhafte Teigtaschen, gefüllt mit Käse, Kräutern und Gewürzen. Das Hauptgericht an Ostern ist “Souvla”, große gegrillte Fleischstücke am Spieß.



SOMMER

Die beste Jahreszeit für frisches Obst. Die Obstläden füllen sich mit Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Pfirsichen, Weintrauben, Feigen, Äpfeln, Birnen und Melonen.

HERBST

Dies ist die geschäftigste Zeit für das ländliche Zypern. Mandeln, Johannisbrot, Weintrauben sowie Oliven werden jetzt geerntet, verpackt und geliefert. Nach all der harten Arbeit ist es an der Zeit zu feiern. Halten Sie Ausschau nach den verschiedenen Weinfesten in den Dörfern, auf denen “Palouzes”, eine Art Weintrauben - Mus, angeboten wird oder “Soutzoukos”, an einem Faden aufgezogene Mandeln in Weintrauben - Mus. Nach der Johannisbroternte wird “Pastelli” und Johannisbrotsirup hergestellt.

WEIHNACHTEN

In der Vergangenheit stand an Weihnachten Schweinefleisch auf dem Speiseplan, heutzutage wird auch gern Geflügel gegessen. Dem zypriotischen Weihnachtskuchen liegt ein britisches Rezept zugrunde, das den lokalen Zutaten angepasst wurde und hervorragend schmeckt. Das traditionelle Weihnachtsbacken beginnt erst einige Tage vor dem 25. Dezember. Dann werden “Kourambiedes” (Plätzchen mit Puderzucker) und “Melomakarona” (würzige Plätzchen mit Nüssen in Honigsirup getränkt) gebacken Es ist natürlich auch die Zeit für oulouria (traditionelles Sesambrot).

KAFFEEZEIT

Meistens wird Espresso oder löslicher Kaffee angeboten. Die Einheimischen trinken aber am liebsten zypriotischen Kaffee. Dieser wird in einem langstieligen kleinen Gefäß mit bauchiger Unterseite und schmaler Oberseite, dem so genannten “Briki” zubereitet. Für eine Mokkatasse nimmt man die entsprechende Menge kaltes Wasser, fügt einen gehäuften Teelöffel fein gemahlenen Kaffee hinein und je nach Geschmack 1 – 2 Teelöffel Zucker. Die Menge hängt davon ab, ob der Kaffee süß (glykos), mit wenig Zucker (metrios) oder ohne Zucker (sketos) sein soll.

Das “Briki” kommt direkt auf die Flamme. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, wird der Kaffee zum Kochen gebracht und bildet einen cremigen Schaum auf der Oberfläche, den “Kaimaki”. Beginnt sich der Schaum von den Seiten des Kännchens zur Mitte hin zu drehen, steigt der Kaffee und das Kännchen wird von der Hitzequelle entfernt. Es wird in jede Tasse zuerst ein wenig “Kaimaki” gegossen, um den Schaum gleichmäßig zu verteilen. Der Kaffee wird gewöhnlich mit einem Glas kalten Wasser serviert. Er enthält keine Gewürze, wie z. B. der arabische Kaffee. Da er aber sehr stark ist, sollte er langsam genossen werden. Bitte Vorsicht: Der Kaffeesatz am Boden der Tasse sollte nicht getrunken werden.

Genießen Sie dazu etwas Süßes z. B. “Kalo Prama”, das so viel heißt wie “Gute Sache”. Es ist, so wie der Name schon sagt, ein sehr köstlicher Grießkuchen.



Raus aus den Federn in Zypern, mit einem unvergesslichen Frühstück

Einige der höchsten Gaumenfreuden, die das Mittelmeer zu bieten hat, werden seit Jahrhunderten von den Inselbewohnern genossen und in zyprischer Tradition zu einer Mahlzeit zusammengestellt, die für viele die wichtigste Mahlzeit des Tages ist.

Gegrillte **Halloumi**-Scheiben – der bei allen beliebte „Quietschkäse". Dünn aufgeschnittene **Lountza**, der beliebteste Fleischaufschnitt der Insel: Schweinefilet, zunächst mit Wein und Koriander mariniert, dann schonend über aromatischen Hölzern geräuchert. Oliven, seien es die grünen **Tsakistes**, zerstoßen und mit Koriander und Knoblauch in Olivenöl eingelegt, oder die im Ofen getrocknete schwarze Sorte. Sonnengereifte Tomaten alter Sorten, Gurken und Obst aus dem Garten der Insel. Um sie alle miteinander zu vereinen: zyprisches Sauerteigbrot, oft gewürzt mit duftenden Samen – schwarzer Sesam, Koriandersaat, Anis und bisweilen sogar Kreuzkümmel. Den Koffeinkick bringt eine Tasse kräftigen zyprischen Kaffees – vollmundig, dunkel und langsam gebrüht.

Einfache und frische Produkte, mit Sorgfalt angebaut und von Tradition geprägt, werden überall auf der Insel serviert, von den Hotels am Meer bis zu Cafés in den Bergen. Sie stärken Ihren Körper und geben gleichzeitig einen Einblick in die zyprische Küche.

Mehr über das authentische zypriotische Frühstück und wo man es bekommt, finden Sie unter **www.cyprusbreakfast.com.cy**

Taste Cyprus – Delightful Journeys

Die zyprische Küche ist, wie die Insel selbst, ein Fest von Menschen und Kulturen aus drei Kontinenten, die zusammengekommen sind und eine kühne, aber auch herzliche und einladende Identität geschaffen haben.

Der Schlüssel dazu ist Variation. Zu den typischen Mahlzeiten gehören gegrilltes Fleisch oder andere herzhafte Fleischspeisen, zu denen eine Fülle von frischem Gemüse und grünen

Kräutern gereicht wird. Die Alltagsküche verwendet erlesene Hülsenfrüchte, Getreide und Olivenöl, die in Kombination mit besten Produkten aus lokalem Anbau, Honig, vom Bäcker gebackenem Brot und Backwaren eine nahezu unendliche Auswahl an traditionell vegetarischen und veganen Gerichten bieten – herzhaft, aber auch süß. Die Vitalität frischer Kräuter – Koriander, Petersilie, Minze – und der erdige Geschmack von Gewürzen – Koriandersaat, Lorbeer, Zimt, Kreuzkümmel – tragen zu einem unvergesslichen Duftspektrum bei. Meeresfrüchte, ebenfalls reichlich vorhanden, runden den typisch mediterranen Charakter der kulinarischen Tradition der Insel ab.

Das Qualitätssiegel „Taste Cyprus – Delightful Journeys“ ist eine gemeinsame Anstrengung des Vizeministers für Tourismus und des Privatsektors (Erzeuger und Unternehmen des Agrar- und Ernährungssektors) zur Förderung der zyprischen Gastronomie als Teil des kulturellen Erbes Zyperns.

Weitere Informationen unter **www.tastecyprus.com.cy**



REZEPTE



BRANDY SOUR

Brandy Sour ist “Das Getränk” Zyperns.
Es ist eine Mischung aus dem lokalen Brandy und dem frischen Aroma der zypriotischen Zitronen.

- Brandy, Lemon Squash und Angostura in ein Longdrinkglas geben und gut vermischen.
- Mit Soda Wasser auffüllen.
- Eiswürfel hinzufügen.
- Eine Zitronenscheibe an den Rand stecken und einen Strohhalm hinein geben.

Zutaten

- 50 ml Cyprus Brandy
- 25 ml Lemon Squash (Zitronensirup)
- 2 – 4 Tropfen Angostura Bitter
- Soda Wasser
- Eiswürfel



TALATTOURI

Ein erfrischender Joghurt –Dip mit Gurke und Minze.

- Joghurt entwässern, damit er cremiger wird. Alternativ gibt es auch entwässerten Joghurt zu kaufen.
- Gurke grob reiben oder fein hacken. Im Sieb die Flüssigkeit herauspressen.
- Gurke, getrocknete Minze, Salz, Olivenöl und Knoblauch in den Joghurt geben und gut vermengen.
- Vor dem Servieren kalt stellen.

Zutaten

- 1 großen Becher Joghurt
- 2 – 3 kleine Gurken
- 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), wahlweise
- 1 EL Olivenöl
- Getrocknete Minze
- Salz

PASTITSIO

Makkaroni Auflauf mit Hackfleisch, Käse und Béchamel Sauce.

Hackfleisch –Zubereitung:

- Das Hackfleisch mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Pfanne unter Rühren 3 – 5 Min. kochen bis es braun ist.
- Hitze reduzieren und eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, zugedeckt köcheln lassen bis es fast gar ist. Gelegentlich umrühren.
- Wenn das Fleisch fast gar ist, Petersilie hinein geben.
- Den Topf vom Herd nehmen und 1 – 2 EL geriebenen Käse untermischen.
- In der Zwischenzeit die Pasta in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.
- Die Hälfte der Pasta in eine Auflaufform (27 x 27) geben, mit der Hälfte des Käses bestreuen und das Fleisch gleichmäßig darüber verteilen. Die übrige Pasta darauf geben und wieder mit dem restlichen Käse bestreuen.

Zutaten

- 1 Packung Pasta, z. B. Makkaroni
- 650 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder Lamm)
- 4–5 EL Öl (Mais –oder Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3–4 EL frische, fein gehackte Petersilie
- 1–1 ½ Tassen geriebenen Käse, vorzugsweise Halloumi
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Béchamel Sauce

- Butter im Topf zerlassen
- Mehl nach und nach hinein geben und unter Rühren hell anschwitzen.
- Die warme Milch auf niedriger Hitze nach und nach hinein gießen und mit einem Schneebesen rasch schlagen, um Klümpchen zu vermeiden bis die Sauce dickflüssig ist.
- Die Sauce vom Herd nehmen und Eier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Béchamel über den Auflauf verteilen und ca. 45 Min. backen.

Zutaten für die Béchamel Sauce

- 7 EL Butter
- 7 EL Mehl
- 3 ½ Tassen warme Milch
- 3 Eier, leicht aufgeschlagen
- 4 EL geriebenen Käse
- Salz und Pfeffer



AFELIA ME POURGOURI

Schweinefleisch in Rotweinmarinade und getrockneten Koriandersamen mit Bulgur.

Zubereitung Fleisch

- Fleisch für mind. 4 Stunden in Rotwein – Koriandermarinade legen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Fleisch aus der Marinade herausnehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Marinade aufheben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinefleischwürfel scharf anbraten bis sie goldbraun sind. Wasser hinzufügen, Pfanne zudecken und köcheln lassen bis das Fleisch halbgar ist.
- Überschüssige Flüssigkeit entfernen und die Marinade hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kochen lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist und eine dicke Sauce entsteht.

Zutaten für das Fleisch

- 1 kg Schweinefleisch, in Würfel geschnitten
- 1 Glas Rotwein, trocken 2 – 3 EL Koriandersamen, grob geschrotet
- 7 EL Mais – oder Sonnenblumenöl
- 1 Tasse Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Bulgur

- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Fadennudeln anbraten bis sie weich aber nicht braun sind. Tomaten unterrühren. Bulgur, das kochende Wasser und Salz hinzufügen, Topf zudecken und von der Flamme nehmen. Im geschlossenen Topf stehen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Zutaten für Bulgur

- 3 EL Öl (Oliven – Nuss – oder Sonnenblumenöl)
- 3 EL Fadennudeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 3 – 4 Tomaten, grob gerieben
- 2 Tassen Bulgur
- 4 Tassen kochendes Wasser
- Salz





ZUCCHINI ODER ANDERES GEMÜSE MIT EI

Die Zyprioten essen gern verschiedene Gemüsesorten mit Ei, wie z. B. Spinat, Spargel, Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, Artischocken - eine Art Gemüseomelett.

- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
- Öl erhitzen und Zucchini braten. Überschüssiges Öl entfernen, Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren und kochen lassen.

Nützliche Tipps:

- Je nach Geschmack und Gemüse kann man auch Zwiebeln hinzufügen. Zwiebeln passen z. B. sehr gut zum Spinat.
- Spargel muss vorher für ein paar Minuten blanchiert werden.

Zutaten

- ½ kg Zucchini
- 3 Eier, leicht aufgeschlagen
- Mais –Oliven –oder Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

HÜHNCHEN IN COMMANDARIA WEIN

Commandaria, der wohl älteste Markenwein der Welt, verleiht Fleischgerichten einen ganz besonderen Geschmack.

- Das Hühnchen in Wein und Zimtstangen für mind. 30 Min. – 1 Stunde bei Zimmertemperatur marinieren.
- Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Die Marinade aufheben.
- Öl in einem Topf erhitzen und das Hühnerfleisch darin braten bis es goldbraun ist.
- Zimtstangen entfernen, die Marinade zum Fleisch geben und kochen lassen bis eine dicke Sauce entsteht.



Zutaten

- ½ Hühnerfleisch ohne Knochen und Haut, in Streifen geschnitten
- 125 ml Commandaria Wein
- 2 – 3 Zimtstangen
- Mais –oder Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer



OKTOPUS IN ROTWEIN

Das ist ein wundervolles Gericht, am besten mit Reis serviert.

- Den Oktopus waschen und mit Zitrone einreiben.
- In kleine Stücke schneiden (2-3 cm)
- Öl, Oktopus, Rotwein, Tomaten, Lorbeerblätter, Salz und Wasser in einen Topf geben und zudecken.
- Auf niedriger Hitze kochen bis es gar ist. Bei Bedarf Wasser hinzfügen.

Zutaten

- 1 kg Oktopus (frisch oder gefroren)
- Saft aus einer Zitrone
- 1 Glas Öl (vorzugsweise Olivenöl)
- ½ Glas Rotwein
- ½ Glas Wasser
- 2 – 3 Tomaten (grob gerieben)
- Lorbeerblätter
- Salz

HALLOUMI KEBAB

Halloumi-Käse kann man sowohl roh als auch gegrillt oder gebraten genießen. Für die Zyprioten ist Halloumi ein wesentlicher Teil ihrer Ernnährung.

- Halloumi in Würfel schneiden (2,5 cm)
- Paprika und Tomaten entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- Halloumi, Paprika und Tomaten auf die Spieße stecken und mit Minze oder Oregano bestreuen.
- Auf dem vorgeheizten Grill garen und regelmäßig wenden bis sie goldbraun sind.
- Zusammen mit Pita -Brot und grünem Salat servieren.

Zutaten

- 1 Packung Halloumi-Käse
- 1 große grüne Paprika, entkernt
- 1 große Tomate
- Getrocknete Minze oder getrockneter Oregano



REISPUDDING MIT ROSENWASSER

- Den Reis in kochendes Wasser geben und kochen bis das Wasser verdampft ist.
- Maismehl in einem Glas kalter Milch auflösen.
- Die restliche Milch in den Reis geben und warten bis sie aufkocht. Anschließend den Zucker und das aufgelöste Maismehl hinzufügen.
- Kochen lassen.
- Vom Herd nehmen und Rosenwasser unterrühren.
- Pudding in kleine Schalen verteilen. Wenn er abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.

Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 6 Tassen Wasser
- 1 ½ Lt Milch
- 4 EL Maismehl
- 8 EL Zucker
- 2 – 3 EL Rosenwasser
- Zimt

MILOPITTA (APFELKUCHEN)

- Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Apfelstücke mit den Nüssen, dem Zucker und dem Zimt vermischen und in eine Auflaufform geben.
- Mehl und Zimt durchsieben. Die Butter und den Zucker cremig rühren und durchgesiebtes Mehl hinzufügen.
- Kleine Teigstreifen formen und die Füllung damit bedecken.
- Bei mittlerer Hitze 1 – 1 ½ Stunden backen.

Zutaten für den Teig

- 1 Tasse Mehl
- ¾ Tasse hellbraunen Zucker
- ½ Tasse Butter
- Zimt

Zutaten für die Füllung

- 6 – 8 Äpfel
- 1 EL dunkelbraunen Zucker
- 1 Tasse Mandeln oder Walnüsse, gehackt
- 1 EL Zimt





MACHALLEPI

Ein beliebtes Sommerdessert.

- Die Maisstärke in 2 Glas Wasser auflösen.
- Das restliche Wasser erhitzen und wenn es anfängt zu kochen, die aufgelöste Maisstärke unter Rühren hinein geben. Weiterrühren bis es kocht.
- Das Machallepi in einzelne Schalen geben und Rosenwasser hinzufügen.
- Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
- Machallepi wird immer kalt serviert. Vor dem Servieren Zucker hinzufügen und mit kaltem Wasser auffüllen.

Zutaten

- 10 EL Maisstärke
- 12 Tassen Wasser
- Zucker
- Rosenwasser



GLOSSAR

Afelia: Schweinefleisch in Rotwein –Sauce mit geschroteten Koriandersamen.

Arni: Lamm

Avgolemono: Ei–Zitronen –Suppe

Baklava: Filo –Teig mit Nüssen und Sirup

Bourekia: kleine Teigtaschen mit Käse - oder Fleischfüllung

Daktyla: Mandel –Fingergebäck

Eliopitta: Olivenbrot oder Oliven –Teigtaschen

Feta: Salziger, weißer Käse, meistens für Salate

Flaounes: Zypriotisches Ostergebäck mit Käse, Gewürzen und Kräutern

Glyko: In Sirup eingelegte Früchte

Halloumi: Fester Käse aus Ziegen – Schaf – oder Kuhmilch, der meistens gegrillt wird

Hirino: Schweinefleisch

Hiromeri: marinierter, geräucherter Schinken

Horiatiki salata: Bauernsalat

Keftedes: Fleischbällchen

Kleftiko ofto: Lamm oder Ziegenfleisch im Lehmofen gebacken

Kotopoulo: Hühnchen


ΦΡΕΣΚΟΙ ΧΥΜΟΙ
ΡΟΔΙ
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Koupepia oder Dolmades: gefüllte Weinblätter

Koupes: zigarrenförmige Bulgur -Taschen mit Fleischfüllung

Loukoumades: Teigbällchen mit Sirup

Loukanika: zypriotische Würste

Lountza: geräucherter, marinierter Schweinerücken

Moussaka: Fleisch – Gemüseauflauf mit Béchamel – Sauce

Oktapodi krasato: Oktopus in Rotwein – Sauce

Pitta: Brot - Taschen

Psari: Fisch

Sheftalia: Hackfleisch – Würstchen

Souvla: große Fleischstücke vom Lamm oder Hühnchen am Spieß

Souvlakia: Kebab

Stifado: deftiges Rindergulasch mit vielen Zwiebeln

Tahini: Sesampaste - Dip

Taramosalata: Fischrogen - Dip

Trahanas: Weizenschrotsuppe mit saurer Milch

Tavas: Lamm oder Rind im Tontopf

Vodino: Rindfleisch

Yemista: mit Hackfleisch und Reis gefülltes Gemüse

REPUBLIC OF CYPRUS
DEPUTY MINISTRY OF TOURISM

#visitcyprus

www.visitcyprus.com

2500426