

Sfougatso, ein typisches Gericht von Mytilini (Hauptstadt von Lesbos)

Ganz ohne Mehl und somit glutenfrei (Variante 1). Wer den Teig vermisst, für den habe ich eine Pita-Variante 2. Es eignet sich als Hauptspeise, Picknick-Snack oder Beilage. Sfougato wurde ursprünglich mit dem lokalen Käse aus Mytilini, dem „Ladotyri“ (ein Hartkäse in Olivenöl gelagert) zubereitet. Es eignet sich aber auch ein Feta Käse. Einen guten Lesvos-Feta gibt es bei Rewe im Kühlregal.

Sfougato Grundmasse für 4 Portionen

- 1 kg Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- ½ TL natürliches Meersalz von Lesbos
- ½ TL selbstgemachtes Kräutersalz (Rezept auf unserer Kräuterseite)
- 1 Bund frischen Dill oder 2 TL getrockneten Dill von Lesbos
- ½ Bund Minze oder 1 knappen TL getrocknete, grüne Minze von Lesbos
- 200 g Feta
- OLIVENGOLD das Olivenöl von Lesbos ([Robert Betz Shop](#))

Die Zucchini auf der groben Reibe reiben und mit ½ TL Lesbos-Meersalz vermengen. In ein Sieb zum Abtropfen geben und beiseite stellen. Nach ca. 20 Min. die Zucchini gut auspressen, bis die Masse relativ trocken ist.

Zwiebeln schälen und fein hacken. 4 EL Olivenöl in eine großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Zucchini bei mittlerer Hitze anbraten. Nach Bedarf weiter braten bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

Bei frischen Kräutern diese putzen, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln, so das er mal fein und mal grobere Stücke behält. Dill- und Minz-Kräuter mit den Zucchini gut mischen und den Feta unterheben.

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) Vorheizen.

Eine große Backform nun mit Olivenöl bepinseln.

Variante 1: Die Zucchini-Mischung in der Form verteilen. 6 Eier aufschlagen bis sie homogen sind, mit dem Kräutersalz würzen und über die Zucchini-Masse geben.

Im Backofen etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Pita-Variante 2 mit einem schönen Teig:

- 3 - 4 Eier
- 300 g Weißmehl (wer mag ersetzt einen Teil mit Vollkorn- o./u. Mandelmehl)
- 150 ml Mineralwasser
- 100 ml Milch
- ½ TL Meersalz oder 1 TL vom selbstgemachten Kräutersalz, Rezept im Shop

Sfougatso, ein typisches Gericht von Mytilini (Hauptstadt von Lesbos)

Das Salz unter das Mehl mischen. Die Eier mit dem Mixer aufschlagen. Nach und nach das Mehl, Mineralwasser und Milch im Wechsel verrühren. Der Teig sollte so sein, dass man ihn in die Form gießen kann, (erinnert an Pfannkuchenteig) ansonsten mehr Mehl oder Flüssigkeit hinzufügen.

$\frac{3}{4}$ des Teiges in die mit Öl bepinselte Form geben. Die Zucchini-Masse darauf verteilen und mit dem restlichen Teig übergießen.

Im Backofen etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt ein Blattsalat mit verschiedenen Sorten z.Bsp.(Römersalat,Radicchio, Rucola,Lollo Rosso) mit **Oliven** und **getrockneten Tomaten** aus unserem Shop.

Getränk: Lieblicher Weißwein z. Bsp. von Limnos



Foto: Pita mit gesammelten Wildgemüse von Lesbos (Chorta) Bergsalbei als knuspriges Topping. In unserer Lesbos-Entschlackungswoche ist sammeln und kochen bestandteil des Seminars. Jährlich im Frühjahr in unserem Seminarangebot.

Guten Appetit wünschen

Regina & Steffen.