



Kräuter des Südens! Rezept für Sfougato (Griechenland)

Dieses sehr einfache Rezept aus Griechenland eignet sich sowohl als eine warme Hauptspeise als auch eine kalte Speise zum Picknick. Zudem ist es eine gute Gelegenheit, schnell herangereifte Zucchini zu verarbeiten.

ZUTATEN (6 Portionen):

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
½ Bund Minze
6 Eier
200 g Feta
Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini grob reiben, salzen und in ein Sieb zum Abtropfen geben. Nach ca. 20 Minuten die Zucchini auspressen. Zwiebel schälen und feinhacken, 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und die geraspelten Zucchini bei mittlerer Hitze anbraten bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Die Masse abkühlen lassen.

Die Kräuter verlesen und feinhacken. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln. Dann die gehackten Kräuter und den Käse mit der Zucchini-Masse gut mischen.

Die Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen schlagen bis die Eiermasse homogen ist.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln. Erst die Zucchini-Masse in die Form geben und glattstreichen. Dann die Eiermasse darüber gießen. Die Form in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 40 Minuten goldbraun backen.