

Juwetsi mit Gemüse und Schafskäse

Zutaten:

Für 4 Personen:

500g Kritharaki (Reisnudeln)

Wasser und Salz

Eine Zwiebel fein gehackt

Zwei Knoblauchzehen fein gehackt

Zwei – drei klein geschnittene Stangen Sellerie

Zwei Dosen Tomaten, die Tomaten abgetropft und kleingeschnitten

Eine kleingewürfelte rote Paprika

Eine geschnittene Zucchini

200 – 250 Gramm Feta

150 ml Olivenöl Olivenöl

Eine Tasse heiße Gemüsebrühe

Etwas Salz, Origano, Thymian

Wir brauchen dafür eine feuerfeste Schale oder Kasserole.

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Reichlich Wasser aufkochen und die Kritharaki mit Salz und Olivenöl darin etwa 6 Minuten kochen. Sie sollen noch etwas bissfest sein. Dann abgießen und mit etwas Olivenöl vermischen.
3. Die Zwiebeln und den Paprika im Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Knoblauch zugeben und dann die Tomatenstücke, die Zucchini und den Sellerie zugeben. Kurz köcheln lassen, ca. 5 Minuten. Inzwischen den Feta zerbröseln.
4. Die gekochten Kritharaki in die Kasserole füllen und das Gemüse unterrühren. Die heiße Gemüsebrühe angießen und das Ganze im Backofen etwa 45 Minuten backen. Dann den Feta darüberstreuen und mit einer Gabel etwas unterheben. Nochmal 10 Minuten backen und dann heiß servieren.

Dorade aus dem Ofen

Zutaten:

Für 4 Personen:

4 Doraden

Mehl

150 ml Olivenöl

Zwei Dosen Tomaten, die Tomaten kleingeschnitten mit dem Saft.

2 fein gehackte Knoblauchzehen

1 fein gehackte Zwiebel

125 ml trockener Weißwein

Saft einer ausgepressten Zitrone

Etwas Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblatt

Ein Thymianzweig ein Rosmarinzweig

Wir brauchen dafür eine Pfanne, ein Topf und ein tiefes Backblech oder eine feuerfeste Schale.

5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
6. Die ausgenommenen und geschuppten Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl wälzen.
7. Die Zwiebeln in einem Topf andünsten, den Knoblauch zugeben und den Wein angießen. Dann die Tomaten, Thymian und das Lorbeerblatt zugeben und würzen. Ca. 15 Minuten und köcheln lassen.
8. Die Doraden in der Pfanne in Olivenöl anbraten. Dann die Fische in eine Schale oder auf ein tiefes Backblech legen, die Thymian- Rosmarinzweige dazulegen und die Tomatensoße darüber geben. Im Backofen eine Viertelstunde backen. Vor dem Servieren den Zitronensaft darübergießen.