



Herbstmenü

Fasolada - Griechische Bohnensuppe

Zutaten

- 🌿 500 g weiße Bohnen
- 🌿 ½ Tasse Kalliston extra natives Olivenöl
- 🌿 1 große Zwiebel, feingehackt
- 🌿 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 🌿 4 Stangensellerie, feingehackt
- 🌿 1 Bund frische Petersilie
- 🌿 2 Karotten, gewürfelt
- 🌿 500 g passierte Tomaten
- 🌿 1 TL Tomatenmark
- 🌿 1 TL brauner Zucker
- 🌿 Salz und grüner Pfeffer
- 🌿 1 MSP Paprikapulver
- 🌿 1 MSP Cayenne Pfeffer
- 🌿 Oregano
- 🌿 Authentikon extra natives Olivenöl

In einem großen Topf Wasser erhitzen und die Bohnen für ca. 15 Minuten kochen, dann abgießen. Kalliston extra natives Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, Bohnen und alle anderen Zutaten beimgen (salzen erst zum Schluss). Mit Wasser aufgießen und für ca. 1,5 h leicht köcheln lassen. Die fertige Suppe mit etwas Authentikon extra natives Olivenöl beträufeln und mit griechischem Brot, der Mayonnaise und den marinierten Makrelenfilets servieren.

Aioli-Creme

Zutaten

- ✿ 2 Eigelb
- ✿ 4 Knoblauchzehen
- ✿ Safran
- ✿ 150 ml Kalliston extra natives Olivenöl
- ✿ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Mayonnaise das Eigelb, Knoblauch und Safran in die Küchenmaschine geben und schaumig rühren. Anschließend Kalliston Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis es die Konsistenz einer Mayonnaise hat (ist die Mayonnaise zu dick, fügen Sie etwas Wasser hinzu). Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Skoubri marinato – marinierte Makrelenfilets

Zutaten

- ✿ ½ Tasse Kalliston extra natives Olivenöl
- ✿ 4 frische Makrelenfilets
- ✿ Salz und schwarzer Pfeffer
- ✿ etwas Mehl
- ✿ 1 große Zwiebel
- ✿ 1 Rosmarinzweig
- ✿ 4 Lorbeerblätter
- ✿ ½ Tasse Hühnerbrühe
- ✿ 2 TL Weißweinessig
- ✿ geröstete Pinienkerne

Die Makrelenfilets salzen, pfeffern und beidseitig in Mehl wenden. ¼ Tasse Kalliston Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets einlegen und auf jeder Seite für ca. 4-5 Minuten goldgelb anbraten. Anschließend die Filets herausnehmen und warmhalten. In der Pfanne erneut Olivenöl erhitzen, die feingehackten Zwiebel darin anrösten, leicht pfeffern und salzen, Lorbeerblätter und Rosmarin dazugeben. Mit der Hühnerbrühe und Essig ablöschen und köcheln bis die Sauce leicht eingekocht ist. Zuletzt die Pinienkerne für ca. 10 Minuten mitkochen.

Die Filets mit der Sauce marinieren und für ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Kali Orexi!
Guten Appetit!