



## Kretische Pastetchen herzhaft oder süß gefüllt



Diese Pastetchen haben auf Kreta eine uralte Tradition und werden auch heute noch in fast jedem Haushalt selbst zubereitet. Der Grundteig ist sehr einfach herzustellen. Raki oder Zitronensaft verleihen dem Gebäck den knusprigen Biss. Es gibt unzählige Variationen von Füllungen für diese Pastetchen. Auf Kreta werden sie deftig, aber auch süß gefüllt. Dem Ideenreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt.

### Zutaten für das Grundrezept

500 g Mehl  
225 ml Wasser  
3 EL natives Olivenöl extra  
3 EL Raki oder Zitronensaft  
½ TL Salz



### Zubereitung Grundrezept

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. In die Mulde Olivenöl, Raki und Wasser gießen, das Salz darüber streuen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig eine ½ Stunde ruhen lassen, dann dünn ausrollen und in ca. 15 cm breite Bahnen schneiden.

Die Füllung portionsweise jeweils auf einer Hälfte jeder Teigbahn verteilen, die andere Hälfte darüber schlagen, in Portionsstücke schneiden und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.

Die Pastetchen in Olivenöl goldbraun ausbacken.

### Variationen für herzhaft gefüllungen

- Fenchel, Lauch, Karotten, Zwiebeln, Fenchelgrün
- gehackter Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Schafskäse
- Tomaten, Rucola, Schafskäse, Auberginen
- gedünsteter Lauch, Apfelwürfel, Petersilie und Zucchiniwürfel

### Eine süße Variante

- gebratene Birnenwürfel, Ricotta, Zucker

Für diese Rezepte die Zutaten jeweils in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, würzen. Den Käse immer zum Schluss zum bereits gegarten Gemüse geben. Die Pastetchen wie im Grundrezept beschrieben füllen und in Olivenöl goldbraun ausbacken.

### Weitere Rezeptvariationen finden Sie auf der nächsten Seite



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.



### Pastetchen mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln und Oregano



Zucchini und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, würzen mit Salz, Pfeffer und Oregano. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Pastetchen nach Grundrezept zubereiten und ausbacken.

### Pastetchen mit Kürbis, Zwiebeln und Kümmel



Hokkaido-Kürbis und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, würzen mit Salz, Pfeffer und Kümmel. Pastetchen nach Grundrezept zubereiten und ausbacken.

**Mein Tipp:** Beim Hokkaido-Kürbis kann man die Schale mitessen, sie enthält viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

### Pastetchen mit Hackfleisch, Zwiebeln und Schafskäse



Hackfleisch mit Zwiebeln in Olivenöl anbraten, etwas Tomatenmark zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das abgekühlte Hackfleisch mit Schafkäse mischen.

Pastetchen nach Grundrezept zubereiten und ausbacken.

### Süße Pastetchen mit Kürbis, Äpfeln Zimt und Zucker



Hokkaido-Kürbis in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl kurz andünsten. Die Kürbiswürfel abkühlen lassen. Äpfel in kleine Würfel schneiden und zum Kürbis geben. Würzen mit Zucker und Zimt. Pastetchen nach Grundrezept zubereiten und ausbacken.