

Die *Hallo* Schmankerl-Seite: Heute kocht Kostas Papadhimas

# Oliven, Feta und Co.

In Griechenland stehen seit über 2000 Jahren Fisch und Wein auf dem Speiseplan – Leckereien aus dieser Region können die Münchner im Laimer Troja kosten.

Grüße aus Griechenland: Kostas Papadhimas (Foto) ist seit acht Jahren der Inhaber des Laimer Lokals Troja, Stürzerstraße 38. Seither serviert er seinen Gästen griechisch-mediterrane Speisen wie Moussaka, Souvlaki oder Gyros aus hochwertigen Zutaten. Und obwohl er der Inhaber ist, kann er die Finger nicht von den Töpfen und Pfannen lassen: „Ich

habe Koch gelernt und es ist meine Leidenschaft“, sagt der 36-Jährige und lacht. Sein Motto ist, „mit nur ganz wenig Fett auszukommen und mit viel Gemüse zu kochen“. Sein Lieblingsgericht ist Lammschulter mit Rosmarinkartoffeln. Heute verrät er den *Hallo*-Lesern das Rezept zu „Roulade á la Milanaise“. Infos unter [www.troja-munich.de](http://www.troja-munich.de)

## ROULADE Á LA MILANAISE

### ZUTATEN für vier Personen

12 Scheiben von der	Rinderhüfte
200 g	Hackfleisch
2	Knoblauchzehen
2 Scheiben	Zwieback
Milch	
1	Ei
1/2 Kaffetasse	Parmesan
1/2 Tasse	Rotwein
1 Espressolöffel	geriebener Zitrone
Gemüsebrühe, Muskatnuss, Pfeffer, Petersilie, Olivenöl	

### ZUBEREITUNG

Den Zwieback in Milch anfeuchten und mit Ei, Knoblauch, Parmesan, Pfeffer, der Schale der geriebenen Zitrone und feingeschnittener Petersilie und Hackfleisch mischen, dann anbraten. Die feingeschnittenen Scheiben des Rindfleischs klopfen.

Das Hackfleisch in die Mitte des Fleisches legen, zusammenrollen und mit einer Nadel fixieren. In der Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Anschließend die Rouladen in eine Auflaufform geben. Die halbe Tasse Rotwein sowie etwas Gemüsebrühe darüberschütten und etwas Muskat darüberstreuen. Im Backofen bei etwa 120 Grad eine Stunde und 20 Minuten backen. Als Beilage empfiehlt der Koch Erbsen und Möhrchen.

VERLOSUNG  
MENÜ FÜR 2

Wir verlosen ein 3-Gänge-Menü plus 2 Aperol Sprizz. Schreiben Sie eine e-Mail an [gewinn@hallo-muenchen.de](mailto:gewinn@hallo-muenchen.de).  
Stichwort: Troja

## Ernährungs-Tipp

### DIE MANDEL



Friedlinde Spitzbart, Ernährungsexpertin der AOK

Woche für Woche geben Ihnen an dieser Stelle die Gesundheits- und Ernährungsexperten der AOK nützliche Tipps.

Mandeln sind die Samenkerne des Mandelbaums und wurden bereits in der Antike von den Griechen und Assyrern hoch geschätzt. Sie liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, B-Vitamine und hochwertiges Eiweiß.

Der Mandelbaum, der eine Höhe von sechs bis neun Metern erreicht, ist botanisch nahe verwandt mit dem Pfirsichbaum. Die weiß-rosa gefärbten Blüten sind sehr kälteempfindlich, deshalb gedeiht der Baum nur in mildem Klima. Die bei uns angebotenen Mandeln stammen überwiegend aus dem Mittelmeerraum oder aus Kalifornien. Der größte Anteil des Anbaus entfällt auf Süßmandeln. Bittermandeln werden überwiegend in Form von Mandelöl zum Aromatisieren von Likören und Backwaren verwendet. Die in ihnen enthaltene Blausäure wird dem Öl vor dem Verkauf entzogen.

Mandeln werden sehr vielseitig eingesetzt, zum Beispiel in Gebäck, Obstsalaten oder Pasteten. Gemahlene Mandeln werden mit Rosenwasser zu Marzipan verarbeitet. Ganz einfach bereiten Sie sich ein Mandelknuspermüsli auf Vorrat zu. Für zehn Portionen rösten Sie 100 Gramm gehackte Mandeln ohne Fettzugabe auf kleiner Stufe goldbraun. Diese mischen Sie dann mit 200 Gramm kernigen Haferflocken, 50 Gramm Cornflakes, 50 Gramm Kokosflocken und 100 Gramm getrocknetem Obst nach Geschmack. Das Ganze abkühlen lassen und in eine Vorratsdose füllen. Morgens nach Geschmack mit Milch, Joghurt oder Quark servieren.

Tipps zum Thema Ernährung unter [www.aok.de](http://www.aok.de) (→ „Gesundheit“ → „Essen & Trinken“).