



Götterspeisen

Warum es die griechische Küche so selten auf den Menüplan schafft. Und, bei Zeus, was uns dabei entgeht.



Sie gehörten zu den Begleiterscheinungen der Adoleszenz wie die Schulreise aufs Rütli: Pauschalferien in Griechenland. Meine erste Begegnung mit der lokalen Küche war eher enttäuschender Natur (was mir damals am braun gebrannten Allerwertesten vorbeiging, ich hatte andere, pubertäre Prioritäten). Dennoch erinnere ich mich an Moussaka aus riesigen Edelstahlwannen, das seit Stunden über heissem Wasser warm gehalten wurde, an Ragout mit intensiven Aromen von Schafbock und an zähes Gyros mit lampigen Pommes frites. Auch später schafften es die seltenen Besuche in griechischen Restaurants nicht eben auf den Olymp der Genüsse.

All das hat natürlich nichts mit der griechischen Küche zu tun, die ist nämlich grossartig. In seinem

zweiten Kochbuch zeigt der in Zürich lebende Koch und Pâtissier Lazaros «Laz» Kapageoroglou die ganze Bandbreite der traditionellen und modernen Kulinarik seiner Heimat, und die sollte man sich wirklich nicht entgehen lassen: von köstlichen Bällchen aus Fleisch und Gemüse über gebackenen oder frittierten Feta (am liebsten zusammen mit etwas Süßem wie Honig oder Feigen) bis hin zu Fisch, Hülsenfrüchten, gefüllten Pitas und den klassischen Aufläufen Moussaka oder Pastitsio. Dazu kommen Mezze, Dips, Aufstriche und viele herrliche Desserts, wie etwa der Wassermelonenkuchen von der Insel Milos oder die Filoteigrollen mit Griesscrème. Die Rezepte sind auch für Anfänger:innen gut zu meistern, was nicht heisst, dass sie schnell gemacht sind. Etwas aufwendig sind etwa die selbst gemachten Teige für die gefüllten Leckerbissen – hier auf gekaufte Alternativen zurückgreifen, spart viel Zeit bei einem Minimum an Genussverlust.

Sie könnten versucht sein, beispielsweise den Kichererbsen-Auberginen-Auflauf zu überblättern – und Ihnen entginge ein fantastisches Gericht voller sonniger Aromen, das fast bis zum Caramelisieren geschmort wird. Es ist bei Weitem nicht die einzige Trouville in diesem Buch, die nur darauf wartet, zum Lieblingsgericht zu werden.

Lazaros Kapageoroglou: Sonne und Meer auf dem Teller. Moderne griechische Küche. AT Verlag 2023, 268 Seiten, ca. 38 Fr.

Text: Evelyne Emmisberger

Annabelle
8005 Zürich
044/ 248 63 33
<https://www.annabelle.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 37'314
Erscheinungsweise: 17x jährlich

Seite: 148
Fläche: 309'020 mm²

Auftrag: 841011
Themen-Nr.: 841.011

Referenz: 89180883
Ausschnitt Seite: 2/6



Tsatsiki in Bunt:
Randen und Minze
geben dem tra-
ditionellen Dip
Farbe und einen
modernen Twist



Annabelle
8005 Zürich
044/ 248 63 33
<https://www.annabelle.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 37'314
Erscheinungsweise: 17x jährlich

Seite: 148
Fläche: 309'020 mm²

Auftrag: 841011
Themen-Nr.: 841.011

Referenz: 89180883
Ausschnitt Seite: 3/6

Randen-Tsatsiki

Joghurt-Dip

300 g Randen, roh

10 g konfierters Knoblauch
oder 3 frische Knoblauchzehen,
gehackt

8 g frische Minze

250 g griechischer Joghurt

1 TL Fleur de Sel

1 EL Apfelessig

40 ml Olivenöl extra vergine

Pfeffer aus der Mühle

Randen schälen und fein raspeln. Konfierten Knoblauch mit einem Messer zu einer Paste zerdrücken oder frischen Knoblauch pressen, Minze fein hacken. Beide Zutaten zum Joghurt geben und gut vermischen.

Randen mit Fleur de Sel, Apfelessig und Olivenöl in eine Schüssel geben und 15 Minuten ziehen lassen. Dann Joghurtmasse zur Rande geben und gut verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Meine Tipps:

- Ich habe den Tsatsiki mit frischem Knoblauch hergestellt, die drei Zehen entfalten roh eine ordentliche Sprengkraft. Für sensible Mägen ist die Hälfte sicher bekömmlicher.
- Der Autor empfiehlt griechischen Joghurt mit mindestens 10 Prozent Fettanteil. Ist der Joghurt nur «griechischer Art», kann der Fettanteil darunterliegen.
- Tragen Sie Handschuhe. Bitte. Die rote Farbe der Randen kriegt man tagelang nicht von Händen und Nägeln. Ja, ich habe es ausprobiert.

Keftedakia me Diosmo

Hackfleisch-Minze-Bällchen

1 grosse Zwiebel (140 g)

2 Knoblauchzehen

20 g frische Petersilie

500 g Rinder- und Lammhackfleisch gemischt

1 Ei (Grösse S)

3 EL Paniermehl

3 EL Kräuteressig

2 EL getrocknete Minze

Je 1 TL Salz und Pfeffer aus der Mühle

Pflanzenöl zum Frittieren

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken und mit allen restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

Masse gut mit den Händen durchkneten und dann zu walnussgrossen Bällchen formen. Diese in heissem Öl (170 Grad) goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen. Dazu passt Tsatsiki oder eine Tomatensauce nach Wahl.

Meine Tipps:

- Hackfleischtätschli, Polpette, Köttbullar, Keftedakia: Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber die schmecken einfach immer! Die griechischen mit Lamm und Minze sind ebenso unwiderstehlich wie diejenigen aus dem Rest der Welt.
- Wer keine getrocknete Minze vorrätig hat: Der Inhalt von ein paar Beuteln Pfefferminztee tut es auch.

Fasolakia Salata

Grüne-Bohnen-Salat mit Tomaten und Pinienkernen

50 ml Olivenöl extra vergine

500 g grüne Bohnen frisch oder tiefgekühlt

4 Schalotten (ca. 100 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

30 ml Kräuteressig

60 g Pinienkerne

20 g frischer Dill

300 g Fleischtomaten

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale

Öl in einer Bratpfanne leicht erhitzen und grüne Bohnen darin 5 Minuten anbraten. Schalotten fein hacken, zugeben und weitere 5 Minuten andünsten. Gewürze hinzufügen, mit Essig ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Dill fein hacken. Tomaten möglichst ohne Kerne und Saft in Würfel schneiden.

Bohnen in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen. Tomatenwürfel, Dill, Zitronenabrieb und geröstete Pinienkerne zugeben und verrühren. Warm, lauwarm oder kalt servieren.

Meine Tipps:

- Die noch leicht knackigen Bohnen harmonieren fantastisch mit den Tomaten, dem Dill und den gerösteten Pinienkernen – die frischen, frechen Zitronenaromen sind das i-Tüpfelchen. Lauwarm hat mir der Salat am besten geschmeckt.
- Passt super zu den Hackfleischbällchen, aber natürlich auch zu Fisch oder so ziemlich allem vom Grill.



Annabelle
8005 Zürich
044/ 248 63 33
<https://www.annabelle.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 37'314
Erscheinungsweise: 17x jährlich

Seite: 148
Fläche: 309'020 mm²

Auftrag: 841011
Themen-Nr.: 841.011

Referenz: 89180883
Ausschnitt Seite: 4/6



Pinienkerne,
Zitrone und Dill
machen den
Bohnensalat zur
Delikatesse



Annabelle
8005 Zürich
044/ 248 63 33
<https://www.annabelle.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 37'314
Erscheinungsweise: 17x jährlich

Seite: 148
Fläche: 309'020 mm²

Auftrag: 841011
Themen-Nr.: 841.011

Referenz: 89180883
Ausschnitt Seite: 5/6



Die knusprigen
Teigröllchen
werden mit einem
Zitronen-Zimt-
Sirup getränkt:
Prädikat un-
widerstehlich!



Galaktoboureko

Teigrollen mit Griesscrème

SIRUP

- 150 g Zucker
- 350 ml Wasser
- 100 g Glykose oder Honig
- 1 Zimtstange
- 2 Streifen Schale einer unbehandelten Zitrone

GRIESSCRÈME

- 250 ml Vollrahm
- 250 ml Vollmilch oder Schafsmilch
- 100 g Zucker
- 90 g feiner Griess
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 1 Packung Filoteig (450 g)
- 300 g Butter, flüssig

Für den Sirup alle Zutaten in einen Topf geben und 3 Minuten kochen. Dann abkühlen lassen. Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Für die Crème Vollrahm mit Milch und Zucker erhitzen. Kurz vor dem Aufkochen Griess zugeben und mit dem Schwingbesen bei mittlerer Temperatur verrühren. Salz, Vanilleextrakt und Butter zugeben. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Masse gut rühren. Eier zugeben und rasch unter kräftigem Rühren mit dem Schwingbesen in die Masse einarbeiten.

Ein Teigblatt auslegen und gleichmässig mit Butter beträufeln. Das Blatt von der längeren Seite her zu einem Rechteck falten, es ergibt sich eine Breite von 18 Zentimeter. 1 grosser Esslöffel der Füllung mittig auf den unteren Teil des Blattes geben. Teig von beiden Seiten zur Mitte hin über die Füllung klappen, danach einrollen. Das Päckchen sollte ungefähr 9 Zentimeter lang sein. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Rollen in einem Backblech von 20 x 35 Zentimeter nebeneinanderlegen und im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde backen.

Die Galaktoboureko aus dem Ofen nehmen und sofort den Sirup darübergiessen. 15 Minuten ziehen lassen und servieren.

Meine Tipps:

- Schläft Ihnen beim Gedanken an Griessbrei ebenfalls das Gesicht ein? Machen Sie die Teigrollen trotzdem, Sie werden es nicht bereuen. Ich habe die Griesscrème vorsichtshalber mit der abgeriebenen Schale einer Zitrone gepimpt – sommerlich und sehr empfehlenswert.

- Das Tränken mit dem Sirup verleiht den Rollen dieses Flair von orientalischen Süßigkeiten, herrlich!

- Du beurre, du beurre, du beurre: Ist nicht nur das Geheimnis der traditionellen französischen Küche, sondern auch dieses Desserts. Wenn Butter vom Bestreichen der Teigblätter übrig bleibt, und das wird bei 300 Gramm ziemlich sicher der Fall sein, einfach vor dem Backen über die Rollen geben.

- Idealerweise alles sofort aufessen, am nächsten Tag schmecken die Galaktoboureko nämlich höchstens noch halb so gut. Keine Sorge, die Gefahr für Resten ist bei diesen leckeren Dingerchen gering.