

Weckt Erinnerungen an die Sommerferien: Gefüllte Zucchini Blüten aus dem Buch «Sonne und Meer auf dem Teller» des Griechen Lazaros Kapageoroglou, der in Zürich eine Kochschule betreibt. Foto: AT-Verlag

## Die besten Kochbücher des Jahres

**Geschenktipp** Zum Stöbern, zum Nachkochen, zum Schwelgen: Rezeptesammlungen gehen immer. Das sind unsere Favoriten der letzten Monate – die auch unter dem Weihnachtsbaum Freude machen.

Griechisch

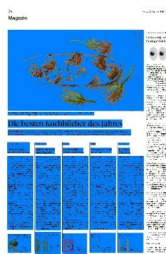
### Ab ans Meer und in die Sonne

**Um was gehts?** Um eine der besten Küchen der Welt – die griechische. Klar, auch ich denke da an Moussaka und griechischen Salat, aber Lazaros Kapageoroglou, der in Zürich eine Kochschule betreibt, hat es faustdick hinter den Ohren. Hier verrät er Rezepte, von denen zumindest ich (die ein

Dutzend «Griechisch kochen»-Bücher besitzt) noch nie gehört habe. Das Buch beginnt mit dem Kapitel «Fornos. Die griechische Bäckerei», und das ist genial. Endlich habe ich ein gutes Rezept für Tiropita (Käseteigtaschen) gefunden!

**Passage aus dem Vorwort:** «Unsere Küche ist einfach, sie braucht wenig Zutaten, und sie ist rund – jedes Gericht hat genau die richtige Menge an Säure und Fett.»

**Nachgekocht:** Fava, ein Auf-



## Lazaros Kapageoroglou Sonne und Meer auf dem Teller



AT-Verlag,  
Aarau 2023.  
320 S., ca. 39 Fr.

strich aus gelben Linsen. Man köchelt 250 g Linsen ca. 1 Stunde mit 1 Rüebli und 1 Zwiebel. Schaum immer wieder abschöpfen. 50 ml Zitronensaft, 50 ml Olivenöl sowie Salz und Pfeffer begeben, zerdrücken (oder mixen), bis ein Püree entsteht.

**Wem schenken?** Allen, die sich nur schwer mit dem Winter abfinden können. (nk)

## Traditionell

### Heimweh nach dem Engadin

**Um was gehts?** Als Sehnsuchtsort begeistert das Engadin Fans mit unberührter Natur und in der Küche mit einer umwerfenden Kombination aus lokalen Zutaten und traditionellen Kochmethoden. Claudia Knapp hat in diesem Buch ebendiese Lebensart eingefangen.

**Passage aus dem Vorwort:** «Es lohnt sich, neugierig zu sein – lohnt sich immer im Leben, besonders auch kulinarisch.»

**Nachgekocht:** Cullas da Vnà. Das Rezept aus einem Gasthof in Sent: 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 100 g Rohessspeck, 2 geräucherte Engadiner Würste, 200 g Mehl, 1 EL Salz, Butter.

Die rohen Kartoffeln auf der Bircherraffel reiben, Wasser ausdrücken. Speck und Würste in kleine Würfel schneiden, mit Mehl und Salz begeben und gut mischen. Kleine Kugeln formen, in leicht kochendem Salzwasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren in Butter goldbraun braten.

**Wem schenken?** Anders gefragt: Wo sollte man sich dieses Buch zu Gemüte führen? Im Engadin? Oder überall, wo man die Sehnsucht durch schöne Bilder stillen kann. (nk)

## Vegan

### Langweilig? Nicht die Bohne

**Um was geht es?** Um grandiose Rezepte. Genauer gesagt, sind es pflanzenbasierte Rezepte, denn Autorin Ari Guzman lebt vegan. Sie hat unter anderem die vegane Mensa der Universität Zürich konzipiert. Ihre Wurzeln liegen in der Dominikanischen Republik, deshalb überraschen die Gerichte.

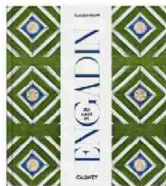
**Passage aus dem Vorwort:** «Einige wenige Kochbücher begleiteten mich auf meinem Lebensweg. Sie formten mich und hatten Einfluss auf meine berufliche Entwicklung.»

**Nachgekocht:** Maispuffer. Dazu mischt man 35 g Maismehl, 35 g Weissmehl, 35 g Kichererbsenmehl, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 2 TL Salz mit 160 ml Wasser, gibt 320 g Maiskörner (Dose) dazu und 1 gehackte Zwiebel, 1 EL gehackten Koriander, 1 EL gehackte Petersilie. Portionen in Pfanne flach drücken und in Öl braten.

Als Nächstes mache ich mich an Guzmans Schwarze-Bohnenbraten.

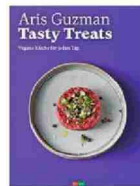
**Wem schenken?** Der veganen Nichte, dem Bruder, der weniger Fleisch essen möchte, allen, die in der Küche mal Neues ausprobieren wollen. (nk)

## Claudia Knapp, Mayk Wendt Zu Gast im Engadin

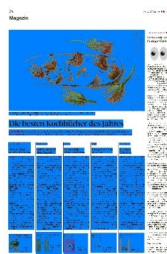


Callwey-Verlag,  
München 2023.  
280 S.,  
ca. 58 Fr.

## Aris Guzman Tasty Treats



Fona-Verlag,  
Seengen 2023.  
272 S., ca. 39 Fr.



Süss

## Den ganzen Tag naschen

**Um was gehts?** Das Buch ist eine Hommage ans Backen. Von einfachen Guetsli bis zu komplexen Torten – für jede (noch so miese) Laune findet man ein Rezept.

**Passage aus dem Vorwort:** «Der verdiente Nachmittags-snack ist unsere Verschnauf-pause am wuseligen Tag und hat in vielen Kulturen seinen festen Platz: Die Schweden lieben ihre Fika, die Engländer schätzen den Afternoon Tea und die Franzosen das Goûter.»

**Nachgebacken:** Die Kokos-Makronen. 50 g Butter schmelzen, 50 g Zucker und 200 g Kokosraspel unterrühren. Auf einem grossen Teller erkalten lassen. 2 Eiweiss mit 1 Prise Salz schaumig schlagen, 130 g Zucker reinrieseln lassen – hach, wie schön wäre es, es hätte Schnee. Dann die Kokosmischung unterheben und mit zwei Teelöffeln Häufchen auf einem Backpapier formen. Mit den Händen zu Kugeln oder Bergen umformen, wer mag. Bei 180 Grad während 10 Minuten goldbraun backen.

**Wem schenken?** Schleckmäulern, die an mehr als den gängigen Weihnachtsguetsli interessiert sind. (cla)

**Agnes Prus**  
Naschmittag



DuMont-Verlag,  
Köln 2023.  
176 S., ca. 39 Fr.

Intellektuell

## Geistige Nahrung

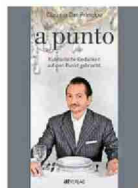
**Um was gehts?** Um Dinge, über die wir immer wieder mal nachdenken. Zum Beispiel teilt der Blogger, Texter und Kochbuchautor Claudio del Principe seine Ideen und Ansichten zum Thema Ersatzfleisch aus Erbsen (findet er doof). Oder sagt, warum Käsekaufen für ihn eine Art Schatzsuche ist. Alles höchst vergnüglich also – und gewürzt mit Rezepten, die del-Principe-mässig einfach gehalten sind.

**Passage aus dem Vorwort:** «In diesem Buch tue ich so, als sässen wir gemeinsam am Tisch.»

**Nachgekocht:** Nicht das hollywoodreife Sandwich mit Wurst und Sauerkraut – denn dazu hätte ich, weil ich keine Rostbratwurst essen möchte, eine Ersatzwurst aus Erbsen verwendet, was nicht im Sinne des Autors gewesen wäre. Sondern eine Risottosuppe. Die soll richtig gut sein, wenn man krank ist. Bouillon zum Kochen bringen, Rüepli fein würfeln, Lauch ebenfalls, mit Risottoreis begeben. Ca. 30 Minuten weich kochen, mit etwas Sojasauce würzen.

**Wem schenken?** Kochphilosophen, Kulinarikinteressierten, Feinschmeckerinnen, die sich gerne intellektuell satt essen. (nk)

**Claudio del Principe**  
A punto



AT-Verlag,  
Aarau 2023.  
200 S., ca. 39 Fr.