



### BUCHTIPP

Lazaros' griechische Rezepte zaubern Sonne und Meer auf jeden Teller. Die griechische Küche bietet viel mehr als die bekannten Klassiker Moussaka oder Souvlaki. Lazaros Kapageoroglou führt uns auf einer kulinarischen Reise durch Griechenland von Bewährtem zu neuen Entdeckungen: etwa zu Feta saganaki me meli – mit Honig überbackenem Feta – oder zu Karpouzopita Milou, dem Wassermelonenkuchen von Milos. Neben Klassikern, Eintöpfen, süßem und herzhaften Gebäck sowie fruchtigen Desserts spielen vor allem die Meze eine Hauptrolle – Gerichte zum Teilen, die sofort mediterrane Stimmung auf den Tisch bringen. Aufstriche, Salate, Feta- und Joghurtgerichte wechseln sich mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten ab – immer mit einem frischen, modernen Twist und einfach nachzukochen. Lazaros Kapageoroglou selbst sagt: «Wenn wir auf meine Heimat Griechenland zu sprechen kommen, sagen mir die meisten Leute, wielecker sie das Essen dort finden. Sofort erzählen sie mir, was sie wo gegessen haben und wie es geschmeckt hat. Doch was bedeutet «griechische Küche» eigentlich? Besteht sie nur aus Gy-

ros, Souvlaki und Bauernsalat mit Feta? Die griechische Küche ist ein-



**Sonne und Meer auf dem Teller**  
Lazaros Kapageoroglou, AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-148-2

zigartig und bunt. Das Angebot ist riesig, besonders was vegetarische und vegane Speisen angeht. Die griechische Küche ist abstrakt, überraschend und modern. Präzise Rezepte sind nicht so wichtig wie beispielsweise in französischen Konditoreien. Wer in Griechenland kocht, tut dies mit Hingabe und «hört den Zutaten zu». Man lässt sich

von ihnen durch die Gerichte führen. Unsere Küche ist einfach, sie braucht wenig Zutaten und sie ist rund, – jedes Gericht hat genau die richtige Menge an Säure und Fett. Was nie fehlt? Olivenöl, Zitrone, Essig und jede Menge frische Kräuter. In diesem Kochbuch finden Sie keine Rezepte für Gyros oder Souvlaki. Es liegt mir am Herzen, Ihnen (noch) unbekannte griechische Rezepte mitzugeben. Ich interpretiere die Lieblingsgerichte aus meiner Heimat neu und gebe Ihnen Rezepte mit auf den Weg, die Sie aber auch abändern und Ihrem Geschmack anpassen können. Ich liefere wertvolle Tipps und Informationen, die Ihre Küche komplett verändern werden. Geniessen wir mit dem Buch die warme Jahreszeit, die Freude, die uns gemeinsam an den Tisch bringt, die Sonne und all die wunderbaren Geschmacksrichtungen, die sie hervorbringt.» *pd/sk*

#### Buch zu gewinnen

Wir verlosen ein Mal das vorgestellte Buch. An der Verlosung teilnehmen können Sie mit dem Stichwort «Griechenland» via E-Mail an [gewinn@luzerner-rundschau.ch](mailto:gewinn@luzerner-rundschau.ch) oder mit einer Postkarte an: Luzerner Rundschau, Obergrundstrasse 44, 6003 Luzern. Teilnahmechluss ist der 13. September.