



Gyros, Souvlaki, Bauernsalat mit Feta... Nahezu jeder kennt die „Highlights“ der griechischen Küche. Aber war's das schon? Mitnichten. In seinem Buch „Sonne und Meer auf dem Teller – Moderne griechische Küche“ stellt Lazaros Kapageoroglou die unbekanntere Seite der griechischen Essenskultur vor und interpretiert die Lieblingsgerichte seiner Heimat neu. Was Kapageoroglou an der griechischen Küche fasziniert, ist wie bunt und vielfältig sie ist. So präsentiert er klassische Spezialitäten aus allen Ecken Griechenlands, aber auch ganz spontan entstandene Rezepte für die warme Jahreszeit.

Sie erreichen mich unter:
bachmann.helmut1@gmail.com



Neu interpretiert von Lazaros Kapageoroglou

Faszination griechische Küche

Fotos: AT Verlag/Lazaros Kapageoroglou

Baklavas

Sirup
400 g Zucker, 300 ml Wasser, 1 unbehandelte Zitrone (abgeriebene Schale), 1 Zimtstange, 2 EL Honig

Baklavas
600 g Nüsse, z. B. Baumnüsse (Walnüsse), Pistazien, Mandeln, Haselnüsse (gemahlen), 1 TL Zimt, ¼ TL gemahlene Nelken, 1 Prise Salz, 300 g Butter (geschmolzen), 470 g Filoteig (Yufkateig), Pistazien (gemahlen) zum Garnieren

Für den Sirup alle Zutaten außer dem Honig so lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann erst den Honig dazugeben und gut verrühren. Abkühlen lassen. Für die Baklavas die gemahlene Nüsse mit den Gewürzen in einer Schüssel vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech (ca. 24 x 18 cm) mit ge-

schmolzener Butter bepinseln.

Ein Blatt Filoteig (ca. 28 x 28 cm) mit geschmolzener Butter bepinseln. Auf die untere Hälfte eine kleine Menge Nüsse streuen, dann die obere Hälfte darüberklappen. Mithilfe eines Holzstäbchens oder eines Holzspießes den Teig der Länge nach aufrollen. Erneut mit Butter bepinseln und den Teig nun vorsichtig von beiden Seiten zur Mitte hin leicht zusammendrücken, sodass er ins Blech passt. Den Spieß dann vorsichtig herausziehen und die Rolle auf das Blech legen. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren.

Alle Rollen nebeneinanderlegen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bestrei-

chen. Die Rollen mit einem Messer in Stücke vorschneiden. Du kannst selber entscheiden, wie viele Stücke pro Reihe – ich nehme meistens 4.

Die Baklavas im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten goldbraun backen. Danach sofort den kalten Sirup gleichmäßig auf die noch heißen Baklavas gießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Mit gemahlene Pistazien garnieren, fertig schneiden und nach Belieben mit Joghurt servieren.

Tipp
Bewahre deine Baklavas bei Raumtemperatur auf. Es braucht keinen Kühlschrank! Die Baklavas halten sich bedeckt mit Frischhaltefolie problemlos 5 Tage.

Moderner griechischer Salat mit paniertem Feta

Salat
500 g Tomaten, 1 Gurke, 1 grüne Peperoni (Paprikaschote), 80 g Kalamata-Oliven (entsteint), 30 ml Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Feta
200 g Feta, 1 EL Mehl, 2 Eier, 100 g Paniermehl, 1 TL weiße und schwarze Sesamsamen, Öl zum Frittieren



Für den panierten Feta den Käse in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und im Mehl wenden, bis er von allen Seiten gut bedeckt ist. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Paniermehl mit dem Sesam in einem Teller vermischen. Die Fetawürfel zuerst sorgfältig portionsweise in den Eiern wenden, dann etwas abtropfen lassen und im Paniermehl wenden, bis sie von allen Seiten bedeckt sind. Das Paniermehl gut an den Feta drücken.

Für den Salat die Tomaten in Spalten schneiden. Die Gurke schälen, längs aufschneiden und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Frucht-

fleisch in halbmondförmige Scheiben schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse mit Oliven, Olivenöl, Essig, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.

Den panierten Feta in heißem Öl (170 Grad) etwa 1 Minute goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen. Mit dem Salat servieren.

Auberginenröllchen mit Hackfleisch

3 große Auberginen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 120 ml Olivenöl extra vergine, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 700 g Rinderhackfleisch, 30 g Petersilie (fein gehackt), 2 Prisen Zimt, 500 g reife Tomaten, 150 ml Rotwein



Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Auberginen längs in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann 30 ml Olivenöl sowie je 1 Prise Paprikapulver, Oregano und Kreuzkümmel dazumischen. Die Auberginen auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen rund 25 Minuten backen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel das Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, 40 ml Olivenöl, jeweils restlichem Kreuzkümmel, Paprikapulver und Oregano sowie Zimt, Salz und Pfeffer gut vermischen und etwa 5 Minuten kneten.

Jeweils 1 Esslöffel der Hackfleischfüllung auf die untere schmale Seite jeder gebackenen Auberginenscheibe geben und die Scheiben aufrollen. So lange fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Die Tomaten in Würfel schneiden und auf den Auberginen verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Rotwein begießen. Im Backofen bei 185 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen.

GOLMARKET

VOM 6. BIS 19. JULI 2023

<p>Käse Marienberger Mila pro kg 10,50 €</p>	<p>Joghurt Gusto + Gusto Mila sortiert 150 g 4,60 € pro kg</p>	<p>Schabser Butter 250 g 9,56 € pro kg RABATT 33% 2,39 € STATT 3,59 €</p>	<p>Eis Magnum Algida Sortiert ab 219 g pro kg 16,39 € RABATT 28% 3,59 € STATT 4,99 €</p>	<p>Skipper Zoegg ohne Zuckerzusatz Diverse Sorten 1 Liter 1,29 €</p>
<p>Loacker Sortiert 182 g pro kg 7,64 € Thins sortiert 150 g pro kg 9,27 € RABATT 33% 1,39 € STATT 2,08 €</p>	<p>Saucen Barilla Basilikum - Tomaten - Arrabbiata 400 g 3,48 € pro kg RABATT 45% 1,39 € STATT 2,55 €</p>	<p>Geschirrspül-Tab's Pril Gold 12 azioni 22 Tabs - 422 g 9,45 € pro kg RABATT 33% 3,99 € STATT 5,99 €</p>		

Der Großhandelseinkauf und der Verkauf durch Händler, Bars oder Gastbetriebe ist nicht gestattet. Die Preise gelten in den Geschäften, in denen die Produkte vorliegen. Solange der Vorrat reicht. Manche Produkte könnten in bestimmten Geschäften nicht aufliegen, wenn sie gewöhnlich nicht geführt werden. Preisänderungen bei Druckfehlern und gesetzlichen Änderungen vorbehalten. Die Bilder dienen nur zur Illustration.

IHR TÄGLICHER EINKAUF AFFILIATSAIT

Sonne und Meer auf dem Teller - Moderne griechische Küche

Lazaros Kapageoroglou,
AT Verlag, 2023, 320 Seiten,
ISBN 978-3-03902-148-2,
Preis: 40,70 Euro