



An die Freude

Fantastische Gerichte aus dem Mittelmeerraum: Ein Kochbuch für grosse, kleine und vor allem vergnügte Tafelrunden.

Seit letztem Herbst liegt es auf meinem Pult, doch immer kam etwas dazwischen – grosse Namen und smarte Designs stahlen dem etwas altbacken wirkenden Kochbuch von Lazaros Kapageoroglou die Show. Das Auge isst halt mit, doch zum Glück hat der Gaumen auch noch ein Wörtchen mitzureden. Denn dieses Kochbuch ist eine Perle.

Zum Beispiel Fetaschnecken mit Minze: Dazu braucht es Eier, Joghurt, Minze, Feta, Yufkateig, Butter, that's it. So simpel, so schnell, so voller südlicher Aromen, wir sind fast durchgestartet vor Freude. Oder Kleftiko, Lamm im Papierbeutel, dieses sanft und lang gegarte Überraschungspaket mit der Marinade aus Zimt, Zitrone, Kräutern, Senf und Butter – da kann man nichts falsch machen, das wird einfach saufein. Kurz: Die Rezepte sind so entspannt wie möglich und so präzise wie nötig, was gerade bei den unwiderstehlichen Desserts nicht unwichtig ist.

Und Hey-ich-war-grad-in-der-Gegend-Gäste scheinen in den gastfreundlichen Mengenangaben bereits mit eingerechnet. Gern forwarde ich all die erhaltenen Komplimente an Laz, diesen sympathischen Koch, der von Griechenland nach Zürich kam, um sich mit seiner modernen, vom östlichen Mittelmeerraum inspirierten Küche als Caterer, Kochkursveranstalter und Blogger (lazunskochen.com, kocheria.ch) einen Namen zu machen.

Es wäre dem Autor zu gönnen gewesen, wenn seine Texte etwas liebevoller und seine Rezepte etwas sorgfältiger redigiert worden wären. Doch diese Randbemerkung soll weder die Gerichte noch die herzerwärmenden Anekdoten aus Laz' Leben schmälern, die das Kochbuch mit sonnigem Esprit füllen.

Lazaros Kapageoroglou: Laz uns kochen. Mediterrane Küche zum Teilen. Fona-Verlag, Seengen 2020, 200 Seiten, ca. 42 Fr.

Text: Evelyne Emmisberger

amabelle No. 12/2021 Fotos: Veronika Studer (2)



Der griechische Lammeintopf Kleftiko wurde im Papierbeutel gegart – Zitronensaft sorgt für köstliche Frische

Kleftiko – Lamm im Papierbeutel

Für 4-6 Personen

1 kg Lammgigot, ohne Knochen, gewürfelt

800 g kleine Kartoffeln

200 g Rüebl

4 Knoblauchzehen

¼ TL Zimtpulver

1 Prise Chiliflocken

½ dl Olivenöl

50 g flüssige Butter

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

1 TL getrockneter Oregano

1 EL Honig

1 grosser Rosmarinzweig

1 EL milder Senf

25 g Salz

1 TL Pfeffer, gemahlen

Zitronensaft

Petersilie, abgezupft

100 g Pecorino, gerieben, nach Belieben

Kartoffeln halbieren, Rüebl schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Marinade Knoblauch, Zimt, Chiliflocken, Olivenöl, Butter, Zitronenschale und -saft, Oregano, Honig, Rosmarin, Senf, Salz und Pfeffer fein mixen.

Lamm, Kartoffeln und Rüebl mit der Marinade einmassieren. Am besten über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für die zwei Pakete je zwei Backpapiere kreuzweise aufeinanderlegen und die Hälfte des Fleisch-Gemüse-Mix in die Mitte geben. Papier zu einem Beutel raffen, mit Küchenschnur zusammenbinden.

Pakete auf ein Blech stellen und 2 Stunden im Ofen schmoren. Im ausgeschalteten Ofen bei halb geöffneter Tür 15 Minuten ruhen lassen.

Pakete aufschneiden. Kleftiko mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie garnieren. Pecorino separat servieren.

Meine Tipps

Lammgigot ohne Knochen unbedingt vorbestellen. An einem Samstagmorgen und bei voller Metzgerei blitzt man mit diesem Wunsch verständlicherweise gnadenlos ab.

Wie er Gemüse und Fleisch in zwei Paketen untergebracht hat, bleibt wohl das Geheimnis des Kochs. Ich empfehle, drei oder vier Pakete zu schnüren.

Pakete unbedingt erst auf dem Tisch vor den hoffentlich adäquat staunenden Gästen aufschneiden: grosses Kino!

Auberginensalat mit Pinien- und Granatapfelkernen

Für 6 Personen

2 grosse Auberginen

2 EL Kräuteressig

Frische Minze, Blättchen abgezupft und gehackt

200 g Feta, klein gewürfelt

2 EL Pinienkerne, leicht geröstet

3 EL Granatapfelkerne

Marinade

½ dl Olivenöl

1 EL Paprikapulver, edelsüss

3 Prisen Kreuzkümmelpulver

Salz

Pfeffer

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Auberginen längs halbieren und Fruchtfleisch gitterartig einschneiden. Olivenöl mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Fruchtfleisch mit der Marinade bepinseln und einmassieren.

Blech mit Backpapier belegen, Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. 30 Minuten backen. Fruchtfleisch mit einer Gabel aus der Schale lösen.

Auberginenfleisch, Essig und Minze verrühren. Feta, Pinienkerne und Granatapfelkerne unterrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Auberginensalat schmeckt warm und kalt.

Meine Tipps

Auberginen saugen die Olivenöl-Marinade wie ein Schwamm auf – das hielt mich aber nicht davon ab, am Schluss noch einen grosszügigen Schuss Olivenöl über den Salat zu geben. Alte Gewohnheit und geschadet hats nicht.

Wer sich nicht die Finger verbrennen will, lässt die Auberginen vor dem Herauslösen des Fleisches etwas auskühlen. Backofenhandschuhe sind natürlich eine Option, aber die Flecken gehen nie mehr raus, versprochen.

Geröstete Auberginen, Granatapfel und Kreuzkümmel bringen eine Prise Orient in den Salat



Fetaschnecken mit Minze

Für 6-8 Personen

450 g Filo- oder Yufkateig

400 g Feta

2 Eier

100 g Naturjoghurt

80 g Minze

1 TL Zitronenpfeffer

1 Eigelb, zum Bepinseln

1 EL Milch, zum Bepinseln

1 EL schwarze Sesamsamen
oder Schwarzkümmel, zum
Bestreuen

200 g Butter, zum Bepinseln

Butter bei mittlerer Tempera-
tur schmelzen. Minzeblättchen
von den Stielen zupfen und
fein hacken.

Für die Füllung Feta in einer
Schüssel von Hand zerkleinern,
mit Eiern, Joghurt und Minze
gut verrühren, mit Zitronen-
pfeffer würzen.

Ein Filo- oder Yufkateigblatt
auf die Arbeitsfläche legen und
mit flüssiger Butter bepinseln.
2 Esslöffel Füllung entlang dem
Rand gleichmässig verteilen,
Teig einrollen und zu einer
Schnecke formen. Auf ein mit
Backpapier belegtes Blech
legen. Mit Butter bepinseln. Mit
restlichen Teigblättern gleich
verfahren.

Backofen auf 185 Grad Ober-
und Unterhitze vorheizen.
Eigelb und Milch verquirlen,
Schnecken damit bepinseln.
Mit Sesamsamen oder
Schwarzkümmel bestreuen.

Fetaschnecken auf der zweit-
untersten Schiene des Ofens
35 Minuten backen. Warm oder
kalt geniessen.

Meine Tipps

Habe ich irgendwann mal ge-
jammert, Mürbeteig sei eine
Bitch, weil er immer einreisst?
Da kannte ich Yufkateig
noch nicht. Dieses hauchdünne
Sensibelchen war ein echter
Stresstest und blieb selten in
einem Stück. Ich empfehle
herzlich, eine doppelte Lage zu
verwenden – so bleibt er
mit etwas Glück ohne Löcher.

Statt viele kleine, habe ich zwei
grosse Schnecken gebastelt.
Ein paar Brüche im Teig gab es
trotzdem, was nach dem Ba-
cken aber kaum mehr sichtbar
war und schon gar keine Aus-
wirkung auf den wundervollen
Geschmack hatte.

Oliven waschen, mit wenig
Wasser in einem Topf 2 Minu-
ten köcheln lassen, abgiessen.
Vorgang 2-mal wiederholen.

Zucker, Zitronenhälften und
Wasser in den Topf geben und
7 Minuten kochen. Zitronensaft
auspressen und zum Zucker-
sirup giessen. Schalen kompos-
tieren.

Apfel schälen, vierteln und
entkernen, in Würfelchen
schneiden. Oliven und Apfel-
würfelchen zum Sirup geben,
bei mittlerer Hitze 30 Minuten
köcheln. Vanilleschoten hal-
bieren und Mark dazustreifen.
Honig und Olivenöl ebenfalls
zugeben, gut rühren, 2 Minuten
köcheln. Olivenkonfitüre mixen
und in vorgewärmte Gläser
füllen, verschliessen.

Passt zu Käseplatten, ob
Apéro oder Dessert, und zum
Füllen von Hefengebäck.

Meine Tipps

Vorsicht beim Auspressen der
heissen Zitronenhälften. Mit
etwas Haushaltspapier funk-
tioniert es ohne Verbrennung.

Mixen? Pürieren? Dasselbe? Ich
habe die Konfi jedenfalls mit
dem Stabmixer püriert und das
Ergebnis war perfekt.

Machen Sie es sich leicht und
bereiten Sie gleich die dop-
pelte Menge zu. Es gibt nichts
Besseres zu Käse. Nichts!
Die Konfitüre ist deshalb
das perfekte Gastgeschenk,
um selbst anspruchsvolle
Gourmets zu überraschen.

Olivenkonfitüre

Für 2 Gläser à je 2.2 dl

320 g schwarze Kalamata-
Oliven, entsteint, aus dem Glas

170 g Zucker

1 Bio-Zitrone, halbiert, ent-
kernt

2 dl Wasser

1 mittelgrosser Apfel

2 Vanilleschoten

2 EL Honig

1 EL Olivenöl

