

Griechische Küche



Inhalt

Oliven, Feta und Weinblätter	4
Lazaros Kapageoroglou	5
Die griechische Küche	6
Griechische Zutaten	8
Confierte Zwiebeln	12
Confiertes Knoblauch	14
Tzatziki Gurken-Joghurt-Sauce	16
Melitzanosalata Auberginensalat	18
Feta Saganaki Frittiertes Feta	20
Dolamadika Gefüllte Weinblätter	22
Kolokithoanthoi Gemistoi Gefüllte Zucchini-Blüten	26
Crevetten Saganaki Garnelen in Tomatensauce	28
Spanakotiropita Spinat-Feta-Strudel	30
Tiropitakia Kourou Käse-Teigtaschen	34

Bamies Laderes Okra-Eintopf	42
Moussaka	44
Vegetarische Papoutsakia Gefüllte und überbackene Auberginen	48
Pulpo Giouvetsi Pulpo mit Kritharaki-Nudeln	52
Kleftiko Lamm Lamm in Backpapier gegart	54
Kotosoupa Avgolemono Hühnersuppe mit Zitronensaft	56
Galaktoboureko Grießcreme-Filoteig-Rollen	60

Oliven, Feta und Weinblätter

In Griechenland wird Essen gern geteilt. Das gilt für die verschiedenen Vorspeisen – genannt *Mezze* – sowie für Aufläufe wie *Moussaka*. Lazaros Kapageoroglou erklärt dir, wie du deine Freunde und Familie mit griechischen Klassikern verwöhnst.

In diesem Kurs zeigt dir Spitzenkoch Lazaros Kapageoroglou, dass griechische Küche mehr ist, als *Souvlaki*. Sie ist reich an Gemüse – Auberginen, Tomaten und Knoblauch sind in vielen Gerichten vertreten. Auch Hülsenfrüchte werden gern und oft verwendet. Fleisch und Fisch findet man in der Regel gut gewürzt auf dem Grill oder sanft gegart in Eintöpfen. Ein Schuss Olivenöl, ein Spritzer Zitronensaft und ein Löffel *Tzatziki* können nie schaden!

Freue dich auf Gerichte wie *Moussaka*, ein Auberginen-Hackfleisch-Béchamel-Auflauf, *Feta Saganaki*, paniierter Feta mit Honig, *Spanakotiropita*, ein Strudel aus Filoteig mit Spinatfüllung, und viele mehr!

Das Beste: Die griechische Küche ist zum Teilen gedacht – und gemeinsam schmeckt Essen ja bekanntlich am besten.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

Fissler

LE CREUSET

Microplane

Miele

SieMatic

smeg

thermomix
VORWERK

WOOD UPP

WÜSTHOF

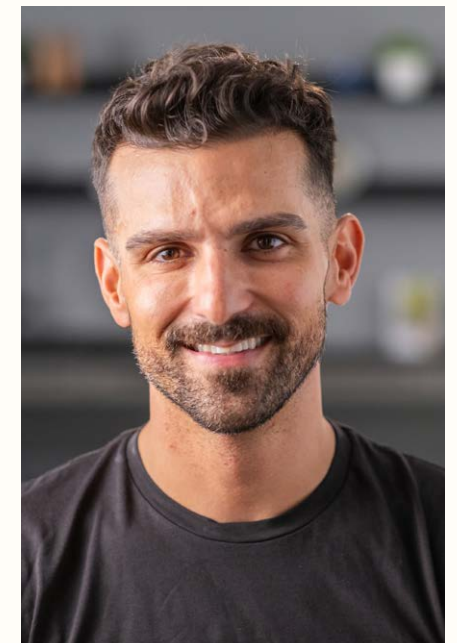
Lazaros Kapageoroglou

Lazaros war schon von klein auf begeistert vom Kochen. Er machte sein Hobby zum Beruf und liebt es, mit Kochkursen und Catering schöne kulinarische Momente der Gemeinsamkeit zu schaffen.

Geboren in Griechenland, in Thessaloniki, war Lazaros Kapageoroglou schon als kleines Kind begeistert von dem Obst und Gemüse, das bei seiner Großmutter im Garten wuchs. Seine Großmutter und seine Mutter brachten ihm bei, wie man diese Produkte zu schmackhaften Gerichten weiterverarbeitet. Das machte ihm so viel Spaß, dass er sich mit 18 entschloss, eine Kochausbildung in Thessaloniki zu machen. Seine Arbeit führte ihn dann zu vielen verschiedenen Orten in Griechenland.

Im Jahr 2012 zog es Lazaros nach Zürich, wo er das Unternehmen „Laz uns kochen“ gründete. Er bietet Catering für verschiedene Events an, gibt Kochkurse und hat 2023 sein erstes Kochbuch „Sonne und Meer auf dem Teller“ veröffentlicht. Lazaros liebt es, durch das Kochen und Essen schöne, gemeinsame Momente zu kreieren.

Wir wollen schnell, raffiniert und stressfrei in der Küche kochen.



**Lazaros
Kapageoroglou**

Laz uns kochen

www.lazunskochen.com

Die griechische Küche

Die griechische Küche besteht aus sehr viel Gemüse, frischem Fisch und gut gewürztem Fleisch. Die Gerichte sind zum Teilen gedacht und man verbringt viel Zeit mit dem gemeinsamen Essen.

Die griechische Küche ist sehr vielseitig. Entgegen des allgemeinen Narrativs, dass in Griechenland viel Fleisch verzehrt wird, kommt tatsächlich sehr viel Gemüse auf den Teller. Die Alltagsküche besteht zu 50 % aus frischem Gemüse. Dazu kommen ca. 20 % Hülsenfrüchte und 30 % Fisch oder Fleisch. Das mediterrane Klima ist optimal für Gemüse und Kräuter, sodass viele verschiedene aromatische Sorten angebaut werden. Darüber hinaus wird in Griechenland ca. 180 Tage im Jahr aus religiösen Gründen gefastet und dabei auf Tier- und Milchprodukte verzichtet.

In der Regel sind griechische Gerichte eher einfach. Im Alltag werden Eintöpfe, Salate und Grillgerichte serviert. Hühnersuppe – *Kotosoupa*, Fischsuppe – *Psarosoupa*, Bohnensuppe – *Fasolada*, Linsensuppe – *Fakes*, Eintöpfe mit Fleisch aber auch mit Gemüse wie z.B. Erbsen, grüne Bohnen und Okra, sind sehr beliebt. Eintöpfe mit Gemüse werden in der Regel *Ladera* genannt und sind reich an Olivenöl. Eine weitere alltagsübliche Zubereitung ist, Gemüse mit Reis und Kräutern zu füllen und zu überbacken. Zu festlichen Anlässen gibt es in Griechenland vor allem sehr viel Fleisch.

Zum Frühstück gibt es in der Regel gefülltes Gebäck, wie z.B. *Tiropita*, *Spanakopita* und *Bougatsa*. Zu Mittag gibt es in der Regel Eintöpfe oder schnelle Mahlzeiten wie *Gyros* und *Souvlaki*. Abends nimmt man sich mehr Zeit zum Essen und schätzt ein geselliges Beisammensein.

In Griechenland wird Essen nämlich gern geteilt. Das spiegelt sich auch in den Gerichten wider. Als Vorspeise werden *Mezze* serviert. Das sind viele kleine verschiedene Gerichte, wie z.B. gefüllte Weinblätter, frittiertes Gemüse und verschiedene Aufstriche. Auch Haupt- und Nachspeisen werden gemeinsam verzehrt.



Tzatziki Gurken-Joghurt-Sauce

Tzatziki ist der wohl bekannteste griechische Aufstrich und sollte bei keiner Mezze fehlen.

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
25 min



Menge
800 g

400 g	Salatgurken
500 g	griechischer Joghurt
40 ml	Olivenöl extra vergine
20 ml	Weißweinessig
10 g	confierter Knoblauch
10 g	Dill, frisch
1TL	Salz
1TL	weißer Pfeffer
	Salz zum Entwässern

Zubereitung

Schritt 1 Gurken

Die Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Dann grob raspeln und mit etwas Salz 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Gurkenraspel gründlich ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 2 Geschafft

Den confierten Knoblauch mit einem Messer zu einer Paste zerdrücken. Den Dill fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen und den Tzatziki bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Lazaros Kapageoroglou

Kurs

Griechische Küche

Koch

Lazaros Kapageoroglou