

# VON INSEL

LAZAROS  
KAPAGEOROGLOU

DIE AROMEN  
GRIECHENLANDS

# ZU INSEL

atVERLAG



# VON INSEL

LAZAROS  
KAPAGEOROGLOU

DIE AROMEN  
GRIECHENLANDS

# ZU INSEL

atVERLAG



Ich widme dieses Kochbuch all jenen Menschen, die die Tradition der griechischen Inselküche lieben. All denen, die auf den Inseln kleine Käsereien betreiben. Den Großmüttern, die immer noch traditionelle Gebäcke backen und ihre Rezepte weitergeben, damit die kulinarischen Wurzeln nicht verloren gehen. Den Fischern, die jeden Tag hinausfahren, um frischen Fisch auf unsere Teller zu bringen, und den Bauern, die hart arbeiten, damit die einheimischen Produkte weiterhin Teil unserer Küche sind.

Ich widme es all jenen, die auf den Inseln leben und in den Sommermonaten fast ohne Freizeit arbeiten, damit der hochwertige Tourismus mit Liebe zum Detail erblühen kann. Früher war ich selbst einer von ihnen, als ich auf Kreta, Santorini und Mykonos lebte und arbeitete.

Es ist auch eine Widmung an all jene, die Griechenland lieben und die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis machen – mit einem Lächeln, gutem Essen und einem herzlichen Wort.

Lazaros



# INHALT

Willkommen in meiner Inselküche 9

## REZEPTE

### 12 SALZ UND ZUCKER AUF DER ZUNGE - HERZHAFT UND SÜßE INSELKÜCHE

#### IONISCHE GENÜSSE

Aromen der grünen Inseln 15

#### KRETA

Wo Olivenöl und Wildkräuter Geschichten erzählen 41

#### DIE SPORADEN

Inselküche mit Charakter 53

#### KYKLADEN

Mit Kapern und Wind – Die kulinarische Seele der Kykladen 63

#### DER DODEKANES

Wo der Orient den ägäischen Wind küsst 133

#### NORDOSTÄGÄISCHE INSELN

Aromen der Nordostägäischen Inseln –  
Zwischen Ouzo und Mastix 155

### 200 GRIECHISCHE INSELKLASSIKER

Authentisch & zeitlos 201

Rezeptregister 226

Autor 231

# WILLKOMMEN IN MEINER INSELKÜCHE

DIE GRIECHISCHE INSELKÜCHE -  
BESCHEIDEN UND DOCH  
SO REICH

Auf den ersten Blick wirkt Griechenland wie ein kleines Land – doch zu diesem Land gehören über 3000 Inseln und Inselchen, knapp 170 davon sind bewohnt.

Und obwohl Griechenland flächenmäßig so klein ist, ist seine Inselküche unglaublich vielfältig – geprägt von der Geschichte, den Nachbarländern, der Natur und der Notwendigkeit, aus dem wenigen Vorhandenen das Beste herauszuholen. Die griechische Inselküche ist einfach, manche nennen sie »arm«. Doch sie steckt voller Reichtum. Die Menschen lebten oft mit wenig, warteten wochenlang auf das Schiff mit Ware vom Festland. Sie waren sparsam, erfinderisch – und haben daraus ihre ganz eigene Kochkultur entwickelt. Sie sind zufrieden mit dem, was sie haben – weil sie das Wesentliche zu schätzen wissen.

Die Insulaner sagen, dass Luxus auf den Inseln anders definiert wird. Frau Maria von Symi, einer kleinen, traumhaften Insel nahe Rhodos, erzählte einmal: »Früher war Trinkwasser für uns ein Luxus. Aber wir konnten jeden Tag Hummer und frischen Fisch essen.«

KULINARISCHE VIELFALT  
DER INSELN

Jede griechische Insel trägt ihren eigenen Geschmack, geformt von Meer, Wind und Geschichten ihrer Bewohnerinnen und Bewohner. Zusammen fügen sie sich zu einem Mosaik aus Aromen, das dieses Kochbuch für dich einfängt.

Die Reise beginnt im Westen. Auf den Inseln des Ionischen Meeres – Korfu, Kefalonia und ihre Nachbarn – weht der Einfluss Italiens. Pasta und Tomaten finden hier ihren Weg in die Töpfe, begleitet von Kräutern, die nach Urlaub und Herzlichkeit duften.



Weiter südlich liegt Kreta. Die größte Insel Griechenlands ist ein Reich voller Geheimnisse. Verwurzelt in antiken Mythen, zugleich lebendig und neugierig. Ihre Küche überrascht selbst Griechinnen und Griechen immer wieder – mit Gerichten, die vertraut wirken und doch staunen lassen.

Im Süden der Ägäis öffnen sich die Dodekanes-Inseln – unter anderem Rhodos, Symi und Kalymnos. Hier verschmilzt seit Jahrhunderten der Orient mit dem Okzident. Kreuzkümmel und Zimt tanzen mit Joghurt, Kräuter erzählen leise ihre Geschichten.

Die Kykladen sind ein Kapitel für sich. Inseln, so nahe beieinander, dass der Wind ihre Aromen von einer zur anderen trägt – und doch bewahrt jede ihren eigenen Charakter. Hülsenfrüchte, Ziegenkäse und Meeresfrüchte werden hier immer wieder neu erfunden.

Und schließlich, auf den Inseln der nördlichen Ägäis, wie Chios, Lesbos und Samos, spürt man den Atem Kleinasiens. Mastix, das aromatische Harz, liegt in der Luft, Ouzo begleitet jede Geschichte, orientalische Gewürze und süße Gebäcke erinnern an alte Basare voller Stimmen und Geschichten.

## ESSEN ALS RITUAL - NICHT NUR NAHRUNG

So verschieden die griechischen Inseln auch sind, eines eint sie alle – und mit ihnen das ganze Land: Hier lebt man eine Esskultur, die mehr beinhaltet als das bloße Sättigen der Menschen. Sie ist Nahrung für die Seele und ein Ausdruck von Gemeinschaft. Essen verbindet, bringt Menschen zusammen und schafft ein Gefühl von Zugehörigkeit. Man redet, lacht und teilt sich die Mezedes – die kleinen Gerichte, die in der Mitte des Tisches stehen. Sie werden von Hand zu Hand gereicht, laden ein, zu probieren und zu genießen. Dafür nimmt man sich alle Zeit der Welt. Kein Stress, kein Zeitdruck – nur der Moment zählt. So wird Essen zum Ritual, ein Fest für alle Sinne und ein Moment der Verbundenheit. Das ist Reichtum der schönsten Art, oder?

## DAS KOCHBUCH

Für dieses Buch habe ich Rezepte von verschiedenen griechischen Inseln gesammelt. Jede Insel hat ihre eigene Geschichte, ihre besonderen Zutaten, ihre eigene Stimme. Viele dieser Gerichte kennt man außerhalb der Inseln kaum – manchmal nicht einmal die Einheimischen selbst.

Doch eines wird bei jedem Bissen klar: Die wichtigste Zutat ist Liebe. Die Liebe, mit der die Menschen auf den Inseln kochen, essen und teilen.

Dieses Kochbuch nimmt dich mit auf meine kulinarische Reise zu den griechischen Inseln. Ich habe die Orte besucht, die Menschen getroffen, mit ihnen gekocht, geredet, gelacht. Ich habe fotografiert, probiert, gelernt – und jede Seite mit Liebe zum Detail gestaltet. Dieses Buch ist mehr als nur eine Rezeptsammlung. Es ist ein Stück Griechenland für dich! Hier findest du nicht die erwarteten griechischen Klassiker wie Gyros und Souvlaki. Dieses Buch erzählt von der wahren Inselküche, von den Traditionen der Großmütter, aber auch von den Geschichten, die ich unterwegs entdeckt habe und die ich bewahren möchte.

Dazu habe ich drei Playlists mit meiner liebsten griechischen Musik zusammengestellt – als perfekte Begleitung zum Kochen, Träumen und Genießen. Möge dieses Buch dir ein Stück Griechenland ins Herz bringen.

Viel Freude beim Lesen, Kochen, Hören und Fühlen – kalí órexi, guten Appetit!

Lazaros

---

## PLAYLIST

Mit diesen QR-Codes gelangst du zu meiner griechischen Lieblingsmusik:



Armonia



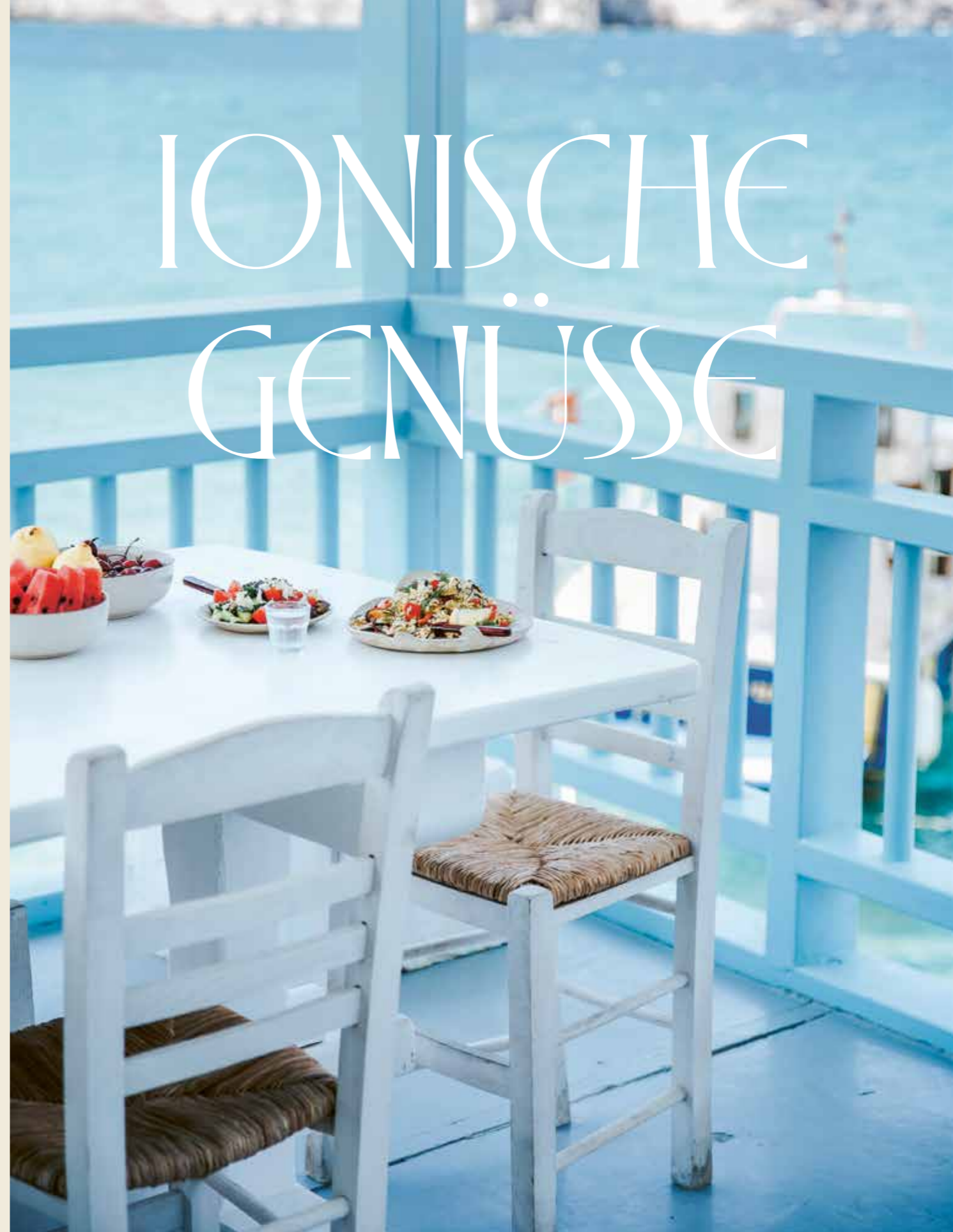
Euphoria



Nostalgia

---

# IONISCHE GENÜSSE



IONISCHE  
INSELN





## AROMEN DER GRÜNEN INSELN

Die Ionischen Inseln liegen westlich des griechischen Festlands und sind bekannt für ihre üppige Vegetation, die sanften Hügel und das tiefblaue Ionische Meer. Zu ihnen gehören bekannte Inseln wie Korfu, Kefalonia, Zakynthos, Lefkada und Ithaka. Ihre Geschichte ist stark von den Venezianern geprägt, deren Einfluss während ihrer Herrschaft (1586–1797) neben der Architektur, der Verwaltung und der Kultur auch in der Küche bis heute nicht zu übersehen ist: Pasta und Tomatensaucen sind bis heute feste Bestandteile vieler Gerichte. So bringt die Küche der Ionischen Inseln das Beste aus beiden Welten auf den Teller: aromatische Tomatensaucen, langsam geschmortes Fleisch, hausgemachte Pasta und deftige Eintöpfe.

Hier isst man mit allen Sinnen – immer mit Liebe gekocht und serviert, begleitet von der Sonne, die den Tag in goldenes Licht taucht.



# STRAPATSADA

## RÜHREI MIT TOMATE UND FETA

Ein einfaches, aber aromatisches Frühstück, das man in ganz Griechenland findet. Mit frischen, saisonalen Tomaten wird es besonders lecker und nahrhaft – ein echter Hit am Frühstückstisch.

Der Name »Strapatsada« stammt vom italienischen »uova strapazzate« (Rührei). In den einzelnen Regionen Griechenlands gibt es unterschiedliche Varianten: Auf dem Peloponnes wird dem Rührei oft Fleisch hinzugefügt, dort heißt das Gericht dann Kayanas. Auf Mykonos heißt es Helios (Sonne).

### FÜR 4 PORTIONEN

½ ROTE ODER GRÜNE PEPERONI  
(PAPRIKASCHOTE)  
4 REIFE TOMATEN  
½ ZWIEBEL  
4 EL OLIVENÖL  
½ TL EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER  
SALZ, PFEFFER AUS DER MÜHLE  
6 EIER  
½ TL GETROCKNETER OREGANO  
100 G FETA  
5 BLÄTTER BASILIKUM

Die Peperoni entkernen und fein hacken. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel fein hacken.

Die Tomaten ohne Fett in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist.

Eine Mulde formen und Öl, Zwiebel, Peperoni und Paprikapulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten anbraten, bis die Zwiebel- und Peperoniwürfel weich sind.

Die Eier in einer Schüssel leicht verquirlen und in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 1 Minute garen, bis die Eier cremig gestockt sind. Den Oregano und die Hälfte des zerbröselten Fetas zugeben und unterrühren.

Aus der Pfanne nehmen und mit ganzen Basilikumblättern und restlichem zerbröseltem Feta garnieren. Dazu passt frisches Brot.





# KRETA



# LICHNARAKIA

SÜSSES RICOTTA-GEBÄCK



Auf Kreta duftet es zu Ostern immer nach frischen Lichnarakia, einem süßen Gebäck aus frischem Myzithra, einer Art Ricotta. Die Kombination aus der cremigen Käsefüllung und Zimt macht dieses Gebäck unwiderstehlich. Man findet ähnliche Gebäcke auf Santorini, die süßen Meletinia, aber auch auf anderen Kykladen-Inseln.

---

FÜR 27-30 STÜCK

## TEIG

100 ML OLIVENÖL

125 G ZUCKER

2 EIER

150 ML VOLLMILCH

1 TL VANILLEEXTRAKT

1 PRISE SALZ

600 G ZOPFMEHL

10 G BACKPULVER

## FÜLLUNG

500 G MYZITHRA (ALTERNATIV  
RICOTTA), 2-3 TAGE GUT

ABGETROPFT

80 G ZUCKER

1 EI

1 PRISE SALZ

## AUSSERDEM

1 EI ZUM BEPINSELN

ZIMT ZUM BESTREUEN

---

Den Frischkäse in ein Sieb geben, dieses auf einer Schüssel platzieren und den Käse im Kühlschrank 2-3 Tage gut abtropfen lassen.

Dann den Käse mit einer Gabel auflockern, Zucker, Ei und Salz hinzufügen und alles gut vermengen.

Für den Teig das Olivenöl mit Zucker, Eiern, Milch, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel 2 Minuten mit dem Schwingbesen schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver gut vermischen. Nach und nach zu der Ölmischung geben und den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Mithilfe eines Nudelholzes den Teig etwa 2 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (Durchmesser von 8-9 cm) oder einem Glas rund ausstechen.

Die Teigkreise in die Hand nehmen und 1 Esslöffel der Füllung mit einem Streichmesser (mit runder Spitze) in der Mitte verteilen, und zwar in Form einer Pyramide, die in der Mitte einen Hügel bildet und zu den Rändern hin flacher wird.

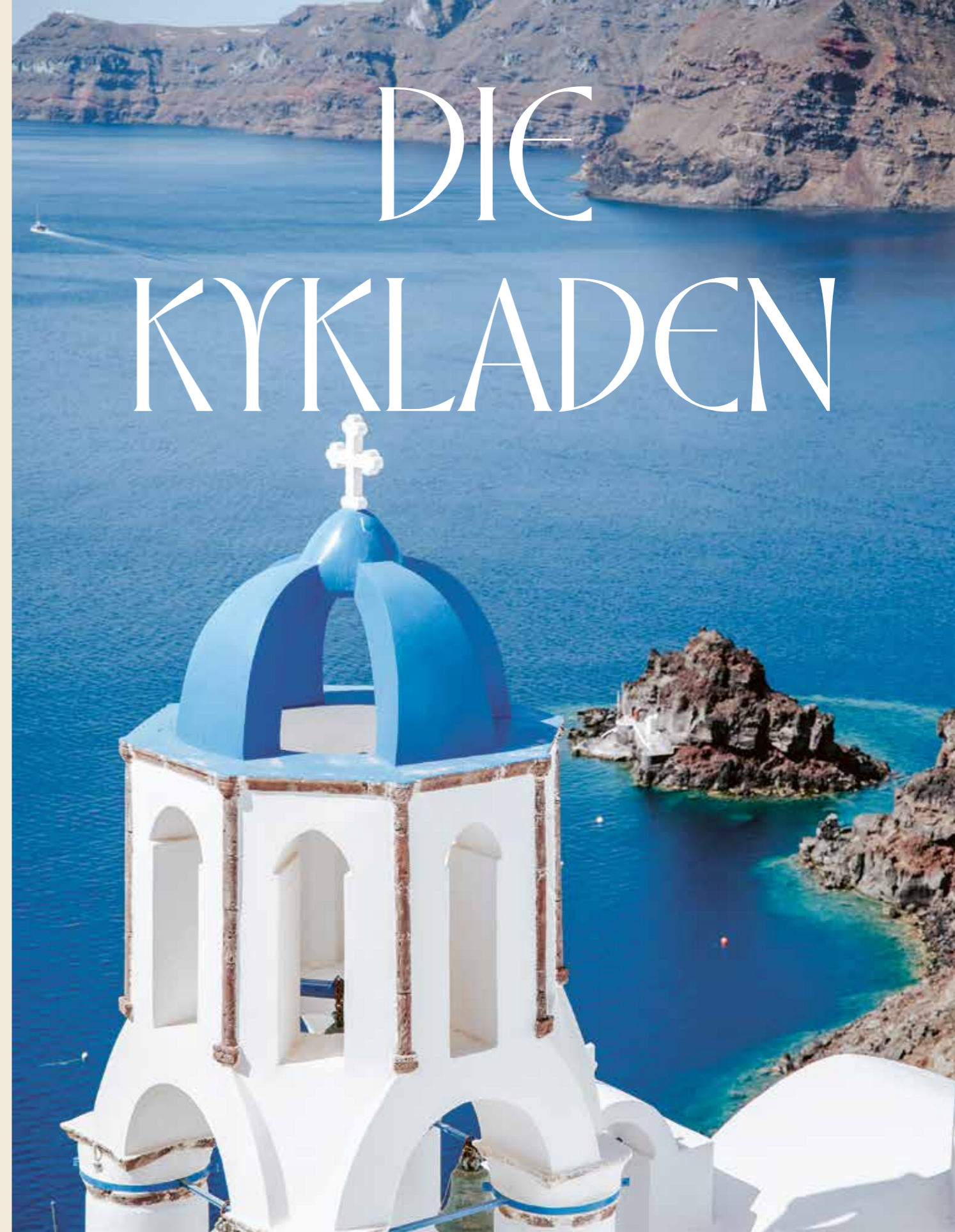
Um die charakteristischen Falten im Teigrand zu erzeugen, den überstehenden Teig mit Zeige- und Mittelfinger in Richtung der Mitte des Teigkreises drücken. So fortfahren und insgesamt sechs Falten bilden.

Die Törtchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dabei einen Abstand von 3 cm zwischen ihnen lassen, da sie sich beim Backen »ausbreiten«.

Mit einem Teelöffel die Füllung vorsichtig mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit etwas Zimt bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

# DIE KYKLADEN





# PITARAKIA

## TEIGTASCHEN MIT KÄSE

Milos, im Südwesten der Kykladen gelegen, ist berühmt für die weißen Tuffsteinfelsen, das türkisfarbene Wasser und die heißen Quellen.

Hier wie auf vielen griechischen Inseln gibt es die köstlichen Teigtaschen, oft Pitarakia genannt. Sie werden mit Gemüse, Käse oder Kräutern gefüllt und können gebacken oder frittiert werden. Die Pitarakia von Milos sind etwas ganz Besonderes: knusprig-goldbraun, gefüllt mit der typischen Käsespezialität der Insel, dem würzigen Xerotyri.

---

FÜR 25-30 STÜCK

### TEIG

500 G WEISSMEHL (WEIZENMEHL)  
 ¼ TL SALZ  
 3 EL OLIVENÖL  
 2 EL ZITRONENSAFT  
 CA. 280 ML WASSER, LAUWARM  
 OLIVENÖL ZUM FRITTIEREN

### FÜLLUNG

2 GROSSE ZWIEBELN  
 170 G XEROTYRI (ALTERNATIV  
 PECORINO ODER EIN ANDERER  
 HARTKÄSE)  
 3 EL FRISCHE MINZE, GEHACKT,  
 NACH BELIEBEN  
 SCHWARZER PFEFFER AUS DER  
 MÜHLE

Für den Teig das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft und lauwarmes Wasser in einem Messbecher vermischen. Nach und nach die Mischung zum Mehl hinzufügen und alles mindestens 8 Minuten zu einem weichen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebeln und den Käse grob reiben. Zwiebeln, Käse, Minze (falls verwendet) und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Den Teig 1 mm dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher (Durchmesser 10–12 cm) Kreise ausstechen. Jeweils 1 Esslöffel Füllung in die Mitte geben, die Kreise über der Füllung zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Mit einer Gabel rundherum festdrücken.

Die Pitarakia in reichlich Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze (160 Grad) goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.



EINE ATEMBERAUBENDE AUSSICHT AUF DAS MEER, DEN HIMMEL,  
EINE KIRCHE UND BLÜHENDE KAPERN, PATMOS



## AROMEN DER NORDOSTÄGÄISCHEN INSELN ZWISCHEN OUZO UND MASTIX

Die Nordostägäischen Inseln liegen wie ein kleiner Archipel nordöstlich des griechischen Festlands, zwischen dem Ägäischen Meer und der türkischen Küste. Dazu gehören bekannte Inseln wie Lesbos, Chios, Samos, Limnos, Ikaria und Thassos. Jede Insel hat ihre eigene Geschichte, Kultur und ganz besonderen Aromen.

Die Küche der Nordostägäischen Inseln ist geprägt von Einfachheit und Erfindungsreichtum. Hier trifft die Tradition Kleinasiens auf griechische Bodenständigkeit – eine kulinarische Brücke zwischen Orient und Okzident.

Auf Lesbos dominiert das Olivenöl, das hier in großen Mengen produziert wird. Die Insel ist berühmt für ihre exzellenten Oliven, für Ouzo, für Ladotyri, einen würzigen Schafskäse, der oft in Olivenöl eingelegt wird, und für deftige Mezédes wie Sfougato (Zucchini- oder Eierauflauf).

Chios ist die Heimat des Mastix – dieses aromatische Harz verleiht vielen Gerichten, Süßspeisen und Likören einen ganz eigenen Geschmack. Hier genießt man Rizogalo me masticha (Milchreis mit Mastix), luftiges Gebäck (Knusprige Filoteig-Röllchen) oder sogar Eiscreme mit Mastixnote.

# ALPHABETISCHES INHALTSVERZEICHNIS

## A

Artischockeneintopf 94  
Auberginenaufstrich 104  
Auberginenbällchen mit  
Kräutern 191

## B

Bauernsalat, Santorini-Art 96  
Biskuitrolle mit Kakao 151  
Brotstangen, knusprige 141

## F

Feigen-Nuss-Snacks 123  
Filoteig-Röllchen, knusprige,  
mit Mastix 168  
Fisch im Backpapier 217  
Fischeintopf, pikanter, mit  
Paprika 24  
Fischfilet mit Kartoffeln, Knob-  
lauch und Zitrone 23  
Fischfilet mit Pflaumen 58  
Fleischbällchen mit Tomaten-  
sauce 196  
Fleischpastete 28  
Focaccia mit Gemüse 90

## G

Gegrillte Auberginen mit Käse 222  
Gemüseintopf 174  
Gerstenzwieback mit Tomaten  
und Feta 46

Grießdessert 152

Grießkuchen 130

## H

Honigkuchen 72

## J

Joghurt-Gurken-Dip 204

## K

Kadayif mit Käse 164  
Kartoffel-Käse-Bällchen 126  
Kartoffelkuchen 128  
Käse, gegrillter, mit Sauerkirsch-  
konfitüre 160  
Käseschnecke 57  
Käse-Zwiebel-Tarte 108  
Kichererbsenbällchen 70  
Kichererbseneintopf 69  
Kritharaki-Nudeln mit frischer  
Tomatensauce und gerösteten  
Zucchini 221  
Kürbiskuchen 74  
Kürbis-Mandel-Dessert 89

## L

Lamm mit Kartoffeln 124  
Lammeintopf 48  
Linsenpüree, cremiges 102

## M

Mandarinen-Nudeln mit  
Garnelen 162  
Mandel-Cookies 61  
Mandelkekse 80  
Muscheln in pikanter Tomaten-  
sauce 188

## N

Nougat mit Pistazien und  
Mandeln 39

## O

Ofenomelett mit Zucchini  
und Feta 182  
Oktopussalat 138  
Olivenölkuchen 34  
Omelett mit Kartoffeln und  
Wurst 79

## P

Pasta, hausgemachte, mit  
Hähnchen 114  
Pasta, hausgemachte, mit  
Zwiebeln 143  
Pastete mit Kabeljau 30  
Polenta-Dessert 33  
Pommes frites nach griechischer  
Art 211

## R

Reis mit Miesmuscheln 207  
Reispudding 167  
Ricotta-Gebäck, süßes 50  
Rindfleisch in Knoblauch-  
Weißwein-Sauce 20  
Rosenblüten-Dessert 181  
Rührei mit Tomate und Feta 26

## S

Sardellen auf dem Grill 208  
Schmorgericht mit Hähnchen 18  
Schmorgericht mit Kapern 112  
Sepia mit Spinat 214  
Sesamriegel 84  
Spinat-Feta-Teigtaschen 212  
Suppe mit Schwarzaugen-  
bohnen 178

## T

Teigtaschen mit Käse 83  
Teigtaschen, frittierte 195  
Teigtaschen, frittierte, mit  
Spinat 184  
Tintenfische, gefüllt mit Reis 147  
Tomaten, gefüllte 120  
Tomatenküchlein, frittierte 99  
Traubencreme mit Walnüssen 198  
Wassermelonenkuchen 118  
Weinblätter, gefüllte 136

## Z

Zitronenkartoffeln 219  
Zucchini Blüten, gefüllte, mit Reis  
und Kräutern 76  
Zwieback-Rosinen-Snack 107  
Zwiebeln, würzig gefüllte 186



## AUTOR

Lazaros Kapageoroglou ist Chefkoch, Unternehmer und leidenschaftlicher Gastgeber. Geboren in Griechenland, lebt er seit vielen Jahren in der Schweiz, wo er andere Menschen mit seiner Begeisterung für das Kochen und Genießen ansteckt.

Er fühlt sich dort am wohlsten, wo das Kochen lebendig wird: zwischen frischen Zutaten, mit einem Lächeln auf den Lippen und einer Prise Neugier für neue Aromen. Als Privatkoch zaubert er unvergessliche Momente für Gäste, auf seinem Foodblog teilt er seit Jahren Rezepte, Tipps und Geschichten. In Zürich veranstaltet er Kochkurse und kulinarische Events, die seine Leidenschaft für authentisches Essen lebendig werden lassen.

Dies ist sein zweites Kochbuch beim AT Verlag. Lazaros Kapageoroglou hat dafür nicht nur gekocht, sondern auch fotografiert, geschrieben und jede Seite mit Herzblut gefüllt. Er will Menschen mit seiner Liebe zum Kochen inspirieren und ein Stück Griechenland auf die Teller dieser Welt zaubern.

»Kochen ist für mich mehr als das Zubereiten von Rezepten, es sind Geschichten, die ich mit anderen teilen darf.«

Lazaros auf Instagram: [@laz\\_uns\\_kochen\\_](https://www.instagram.com/laz_uns_kochen_)  
[www.lazunskochen.com](http://www.lazunskochen.com)  
[www.estiahomeoftaste.ch](http://www.estiahomeoftaste.ch)  
[www.kocheria.ch](http://www.kocheria.ch)



LAZAROS' GRIECHISCHE REZEPTE ZAUBERN SONNE UND MEER AUF JEDEN TELLER

Die griechische Küche bietet viel mehr als die bekannten Klassiker. Lazaros Kapageoroglou führt uns auf einer kulinarischen Reise durch Griechenland von Bewährtem zu neuen Entdeckungen. Neben Klassikern, Eintöpfen, süßem und herzhaftem Gebäck sowie fruchtigen Desserts spielen 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.