



the photokitchen.

THE PHOTOKITCHEN Herausgeber

Für die deutschsprachige Ausgabe:

Text © Estefano Onatrac
Rezeptur © Estefano Onatrac und Joss Bryan
Fotografie © Estefano Onatrac
Satz & Layout Estefano Onatrac
Lektorat Tanja Beinhorn

Herausgegeben von: THE PHOTOKITCHEN Estefano Onatrac Photography Limited
Titel © "Die neuen Aromen Griechenlands" Estefano Onatrac – ISBN 978-3-99165-397-4
©der deutschsprachigen Ausgabe by EstefanoOnatrac Photography Ltd
THE PHOTOKITCHEN Publishing: Athen - London, März 2024.
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten.

Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.
Druck und Vertrieb im Auftrag von Estefano Onatrac: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

buchschmiede.at

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors.



GreeceBeyondSummer.com

the-photokitchen.com – estefano.onatrac.com

DIE NEUEN AROMEN GRIECHENLANDS

die neuen Aromen Griechenlands | Inhalt

Widmung	09
Über Estefano Onatrac	11
Einführung	13
Crossover- & Fusion-Küche	15
Buchdeckel-Rezept	17
Mezé	23
Weinreben & -Verkostung	30
Winzer im Gespräch	46
Wein Verkostung	54
Vorspeisen	73
Gewürze & Co	88
Hauptgerichte	97
Oliven und Öl	115
Desserts	149
Scene up your dish with your Smartphone	165
Reisetipps	171
Danksagung	254
Bezugsquellen	257
Das griechische Alphabet	258
Register	260





Das Parthenon

Θ1

Widmung

Für Ελλάδα | Hellas

Land der Götter, der Philosophen und Poeten,
wo die Sonne heller scheint und das Meer
blauer leuchtet.

Deine Geschichte hat die Zeit überdauert,
deine Kultur hat die Welt inspiriert.

In deinen Böden wachsen Olivenbäume,
die goldenen Nektare tragen, Weinberge,
die rubinrote Tropfen hervorbringen, Kräuter,
die die Luft mit ihren Düften erfüllen.

Griechenland, du bist nicht nur ein Ort,
sondern ein Gefühl, eine Melodie, ein Tanz.

Dieses Buch ist eine Hommage an dich, an
deine deine zeitlosen Landschaften und deine
kulinarischen Schätze.

Mögen diese Rezepte und Geschichten die
Seele und den Geist deiner Schönheit einfangen
und die Leser dazu inspirieren,

deine Aromen, Farben und Geschichten zu erleben und zu lieben.

In tiefer Bewunderung und Liebe für alles, was
du der Welt gegeben hast und immer noch
gibst.

Ευχαριστώ, Hellas



Estefano
Onatrac

02

Über

Estefano Onatrac ist nicht nur ein Fotograf, sondern auch ein aktiver Koch, der die Welt des kulinarischen Genusses auf ein völlig neues Level bringt. Mit einem tiefen Verständnis dafür, dass sowohl ein ansprechendes Foto als auch ein köstliches Gericht für sich genommen nicht ausreichend sind, verschmilzt er die beiden Disziplinen und kreiert ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis.

Estefano glaubt, dass die Rollen eines Fotografen und eines Kochs Hand in Hand gehen sollten. Ein guter Koch versteht die feine Kunst, Aromen zu kombinieren, um ein köstliches Gericht zu kreieren. Ein guter Fotograf hingegen kann ein Bild so einfangen, dass es die Sinne anspricht und den Betrachter in die Szene hineinzieht. In beiden Fällen geht es darum, die Sinne zu wecken und zu inspirieren.

Mit 25 Jahren Erfahrung in der Gastronomie und im Gastgewerbe entschied Estefano, dass es an der Zeit war, seine Leidenschaften zu erweitern und zu vertiefen. Er fand eine Symbiose aus Reise- und kulinarischer Fotografie und entdeckte auf seinen Reisen die neuesten kulinarischen Trends. Dieses Wissen und diese Erfahrungen mündeten in seine Kochbücher, die nicht nur Rezepte, sondern auch die Geschichten und Inspirationen hinter jedem Gericht enthalten.

Estefano nimmt seine Leser mit auf eine Reise, auf der sie seine kulinarischen Geheimnisse und Ratschläge entdecken können. Jedes Kapitel seiner Kochbücher ist eine Mischung aus leckeren Rezepten und atemberaubenden Fotos, die das Essen in einem neuen Licht präsentieren.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf seinen Fotoreisen durch Griechenland, wo er es liebt, die besonderen Momente einzufangen. Ob es die goldene Stunde ist, die die alten Ruinen von Athen beleuchtet, oder der Moment, in dem ein frisch gefangener Fisch auf den Grill geworfen wird, Estefano hat ein Auge dafür, die Essenz eines Moments festzuhalten.

Estefano Onatrac ist mehr als nur ein Fotograf oder Koch. Er ist ein Geschichtenerzähler, der die Magie des Kochens mit der Kunst der Fotografie verbindet, um ein völlig neues kulinarisches Erlebnis zu schaffen.

Linda N.

Bild: Henrike Schönen



03

Einführung

Herzlich willkommen in der verführerischen Welt "Die Neunen Aromen Griechenlands". Dieses Buch ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten, es ist eine Reise in die Tiefe der griechischen Küche, Kultur und Schönheit, die durch unsere drei Eckpunkte repräsentiert wird - die köstliche vegetarische Küche, die aromatische Fülle von Gewürzen und Olivenöl aus der Peloponnes und der Reichtum der griechischen Weine, gekoppelt mit den atemberaubenden Landschaften, die das perfekte Setting für Ihre kulinarischen Abenteuer und Fotoaufnahmen bieten.

Der Untertitel "Delta" ist ein Hinweis auf die Dreiecksform, die in der Mathematik und Geografie verwendet wird. Es repräsentiert die drei Kersthemen, die sich wie ein roter Faden durch die Seiten dieses Buches ziehen. Der griechische Buchstabe Δelta symbolisiert auch den vierten Buchstaben im griechischen Alphabet und steht metaphorisch für die Vereinigung von drei Elementen zu einem Ganzen, was in unserem Fall die Kombination von Küche, Weinkultur und Fotografie ist.

Im ersten Teil des Buches werde ich mich der vegetarischen und pescatarischen Küche widmen. Gemeinsam mit drei Chefs habe ich die Rezeptur entwickelt sowie zubereitet. Griechenland hat eine lange Tradition an fleischlosen Gerichten, die sowohl die Einheimischen als auch die Besucher begeistern. Wir haben eine Reihe von Rezepten geschrieben, aber es ist weit mehr als eine Sammlung von Rezepturen, es ist eine leidenschaftliche Liebeserklärung an die alte sowie neue griechische Küche und ihre grüne Vielfalt, die hier auf innovative Weise mit kulinarischen Einflüssen aus Thailand, Frankreich und Italien verknüpft wird. Dies wird auch umschrieben als Fusions- und Crossover Küche, weshalb ich zum Titel kam: „die neuen Aromen Griechenlands“. Wir zeigen ebenso, wie einfache, frische Zutaten in köstliche Gerichte verwandelt werden können, die den Gaumen erfreuen.

Im zweiten Teil tauchen wir in die Welt der Gewürze, des Olivenöls aus der Peloponnes und der Weine aus verschiedenen Regionen des Landes ein. Die Griechen haben ein besonderes Talent dafür, Aromen zu mischen, und das Resultat ist eine Küche, die voller Geschmack und Charakter ist. Das goldene Olivenöl, die Würze der mediterranen Kräuter und Gewürze und die Vielfalt der Weine sind allesamt Teile des griechischen kulinarischen Mosaiks.

Der dritte und letzte Teil des Buches ist der Fotografie gewidmet. Griechenland ist bekannt für seine atemberaubenden Landschaften, von den kristallklaren Meeren bis zu den sanften Hügeln, die mit Olivenbäumen gesprenkelt sind. Sie erhalten von mir Tipps und Tricks, wie Sie diese Szenerien optimal einfangen können, und ich stelle Ihnen die schönsten Orte für Ihre Fotoaufnahmen vor.

"Die Neunen Aromen Griechenlands" ist ein Tribut an die Schönheit und die reiche kulinarische Tradition dieses Landes. Es ist ein Buch für alle, die sich für die griechische Küche, Wein, Fotografie und Kultur begeistern. Kommen Sie mit mir auf diese Reise und entdecken Sie die Freude des griechischen Lebens. Willkommen in unserem „Δelta“.

Καλή όρεξη (Guten Appetit!) und viel Spaß beim nachkochen sowie stöbern!



04

Crossover- & Fusion-Küche

Fusions- und Crossover-Küche näher beschrieben

Crossover und Fusionsküche sind kulinarische Begriffe, die oft synonym verwendet werden, aber sie unterscheiden sich in ihren Ansätzen, kulinarische Traditionen, Zutaten und Techniken zu kombinieren und zu vermischen. Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick über jedes Konzept:

Crossover-Küche

Eine Crossover-Küche ist ein kulinarischer Ansatz, bei dem zwei oder mehr verschiedene kulinarische Stile oder Gerichte kombiniert werden, um ein neues Gericht zu kreieren, das Elemente aus beiden enthält. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Beibehaltung der individuellen Merkmale jeder kulinarischen Tradition, während sie auf neuartige und kreative Weise miteinander kombiniert werden. Crossover-Gerichte stellen in der Regel die Harmonie und den Kontrast zwischen den ursprünglichen Gerichten oder Küchen in den Vordergrund und betonen oft die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen ihnen. Beispiele für Crossover-Gerichte sind griechisches Sushi, das griechische Zutaten mit japanischen Sushi-Techniken kombiniert, und Souvlaki-Tacos, bei denen griechisches Souvlaki auf mexikanische Tacos trifft.

Fusion-Küche

Es erwartet Sie eine geschmackvolle griechische Fusion- und Crossover-Küche! Die Grenzen zwischen den ursprünglichen kulinarischen Traditionen werden verwischt, und die resultierenden Gerichte zeigen eine nahtlose Integration von Aromen, Techniken und Zutaten. Der Teil der Fusion-Küche wird durch verschiedene Faktoren inspiriert, durch meinen eigenen kulturellen Hintergrund und die Reiseerfahrungen der beiden Küchenchefs.

Andererseits liegt der Schwerpunkt auf der Verschmelzung von zwei oder mehr kulinarischen Traditionen, Zutaten oder Techniken, um ein völlig neues Gericht oder eine Küche zu schaffen, die für sich alleinstehrt. In einer Fusionsküche sind die Grenzen zwischen den ursprünglichen kulinarischen Traditionen oft fließend, und die daraus resultierenden Gerichte zeichnen sich durch eine nahtlose Integration von Aromen, Techniken und Zutaten aus. Die Fusionsküche kann durch verschiedene Faktoren inspiriert werden, z. B. durch den kulturellen Hintergrund des Kochs, Reiseerfahrungen oder regionale Zutaten. Beispiele für Fusionsgerichte sind griechische Pesto-Pasta, bei der griechische Aromen wie Fetakäse und Kalamata-Oliven mit italienischer Pasta kombiniert werden, und Baklava Cheesecake, bei dem die griechische Süßspeise Baklava mit amerikanischem Käsekuchen kombiniert wird.

Sowohl bei der Crossover- als auch bei der Fusionsküche werden Elemente aus verschiedenen kulinarischen Traditionen kombiniert, doch der Hauptunterschied liegt in der Herangehensweise und den daraus resultierenden Gerichten. Bei der Crossover-Küche liegt der Schwerpunkt auf der Koexistenz verschiedener kulinarischer Stile, während bei der Fusion-Küche diese zu etwas völlig Neuem zusammengefügt werden. Beide Ansätze tragen zu der sich ständig weiterentwickelnden und dynamischen Natur der globalen Küche bei und bringen neue Aromen, Texturen und Techniken in die kulinarische Landschaft ein.



Surf & Turf– Pulpo mit veganer Chorizo.

05

Buchdeckel-Rezept

Mediterrane Begegnung der Aromen

Die Ägis trifft auf die Aromen Spaniens, und das Ergebnis ist eine kulinarische Odyssee par excellence. Aus den tiefblauen Gewässern Griechenlands stammt der Pulpo, der mit seiner zarten Textur und seinem unverwechselbaren Geschmack das Herzstück dieses Gerichts bildet. Kombiniert mit der feurigen Chorizo aus Spanien entsteht ein unerwartet harmonisches Zusammenspiel von Meer und Land.

Die Verschmelzung des griechischen Pulpos mit der spanischen Chorizo ist ein Zeugnis dafür, dass die mediterrane Küche keine Grenzen kennt, sondern vielmehr eine grenzenlose Leidenschaft für Aromen und Zutaten. Während der Pulpo die frische Brise und die sonnenverwöhnten Küsten Griechenlands in sich trägt, bringt die Chorizo die herzhaften Noten und die Wärme der spanischen Erde mit. Zusammen mit Beilagen wie Fenchel und Tomaten wird diese Fusion zu einem Fest der Sinne.

Für 4 Personen

Zutaten:

1 mittelgroßer Pulpo (ca. 1 Kg.)	12 Kirschtomaten
300 g veganer Chorizo	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 EL griechisches Olivenöl extra
½ gelbe Paprika	geräucherte Chili-Flocken
½ rote Paprika	20 g Butter

Zubereitung:

Den Pulpo putzen und mit 2 Esslöffel Olivenöl vakuumieren und bei 70 °C 10 Stunden Sous Vide garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die ausgetretene Flüssigkeit aufbewahren. Chorizo in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln, das übrige Gemüse grob würfeln. Das Fenchelgrün beiseitelegen.

Im Wok oder einer Sauteuse zunächst die Chorizo in Öl anbraten. Schalotte und Knoblauch dazugeben, an-schwitzen, anschließend das restliche Gemüse mit durchschwenken, bis es gar ist, aber noch Biss hat. Den Pulpo zugeben, durchschwenken, salzen und eine Prise der geräucherten Chili-Flocken dazugeben und auf Tellern anrichten. Den Sud mit etwas kalter Butter montieren und dazugeben.

Tipp: Verwenden Sie keinen frischen Knoblauch beim Sous Vide Garen, da Knoblauch bei diesem Verfahren Bitterstoffe abgibt. Wenn Sie Knoblauch für das Sous Vide-Verfahren verwenden möchten, dann sollten den Knoblauch wärmebehandeln, in Öl schmoren („konfieren“).

Als Weinbegleitung empfehle ich folgenden Wein: Horis Xinomavro Rosé | Weingut Argatia



Ismene King in ihrem Atelier

Ismene King

Ismene King (geb. 1993) ist Bildhauerin und Keramikerin. Sie ist Absolventin des MFA-Programms für Bildhauerei an der Slade School of Fine Art in London. Sie lebt und arbeitet derzeit in Athen und konzentriert sich auf eine Praxis, die Emotionen und ihre Verkörperung als Methodik für die Herstellung erforscht. Ihre Arbeiten wurden in der Einzelausstellung „Encounters in wreath-knot-chain formations“ (2021) in der The Breeder Gallery in Athen gezeigt. Zu den ausgewählten Gruppenausstellungen gehören: „True Love Leaves No Traces“, Galerist, Istanbul (2022), „Livings', 28“ Sutherland Square, London (2018), „(dis)placement“, Jacaranda, Rio de Janeiro und „Off-Quay“, London (2017), „MEMEMEME“, The Crypt Gallery, London (2017) und „XXL“, Hotel Elephant, London (2016). Sie hat den G&A Mamidakis Foundation Art Prize 2022 und den Jeanne Szego Award (2017) erhalten.

Einer ihrer Art-Teller „Sardines“ kam für das Buchdeckel-Bild „Surf & Turf“ zum Einsatz.

06

Mezé

Mezé ist ein Begriff für eine Vielzahl von kleinen Gerichten, die in der mediterranen Küche zu finden sind.

Es handelt sich um eine Art von Appetithäppchen, welche Sie zum Aperitif, mit Ouzo oder Wein, servieren können.



Kochen
ist
Liebe