



Tanja Dusy

JAMAS! ★★★★★

Griechisch kochen und gemeinsam genießen

EMF- 2020 · 160 S. · 20.00 · 978-3-96093-691-6

In den 1980er-Jahren war „der Grieche“ DIE angesagte Lokalität für riesige Fleischportionen. Als Sättigungsbeilage wurden Pommes oder Reis serviert, auf Gemüse oder Rohkost konnte man vor 30 Jahren ohne schlechtes Gewissen sowieso verzichten, außer der Gurke im Zaziki natürlich. Im „Rhodos“, „Mykonos“ oder „Akropolis“ traf sich die Familie, aß man mit Freunden zu moderaten Preisen,

und der Ouzo am Schluss ging aufs Haus. Große Skulpturen und verzierte Säulen versprachen das antike Wohlfühl-Ambiente, im Hintergrund dudelten Nana Mouskouri, Demis Roussos oder Vicky Leandros.

Tanja Dusy, eine deutsche Kochbuchautorin und Journalistin, räumt mit dem Klischee der „Poseidonplatte“ mit Bergen voller Fleisch und ölig gebratenem Fisch auf und präsentiert uns mit ihrem Kochbuch JAMAS! die typisch griechische Bauernküche. Schlicht, mit mediterranen Zutaten, intensiv würzigen Kräutern, frischem Gemüse und einigen Fisch- und Fleischgerichten, die ohnehin nur an Festtagen gegessen wurden.

Bei den MEZEDES, den Vorspeisen, finden wir im Kochbuch von Tanja Dusy leckere Gemüsehäppchen und Dips. Beispielsweise **Zucchini-Krapfen mit Zitronen-Dip** oder **Auberginen-Schnittchen mit Feta**. Klassisch sind **Zaziki** und **Hummus**, modern die **Rote-Bete-Feta-Crème** und der **Süßkartoffel-** oder **Linsendip**.

Als SNACK-REZEPTE gibt es die **Kichererbsen-Bällchen**, ähnlich den orientalischen Falafeln, **Greek Nachos** oder den **Griechischen Knabbermix** aus Kichererbsen und Mandeln.

Auch in der Rubrik FINGERFOOD werden altbekannte Gerichte modern aufgepeppt. Etwa mit **Pulled-Gyros-Pita**, **Gemüse-Gyros** oder dem **Halloumi-Fritter-Sandwich**.

Besonders erwähnenswert sind die SALATE. Der **All-in-one-Greek-Salat** erinnert zwar ein wenig an den bekannten Griechischen Salat, neu und ungewöhnlich dagegen sind Zutaten wie Kohl, Reismudeln oder Rote Bete im **Greek Style Coleslaw** oder im **Nudelsalat mit Walnuss-Pesto**.

Veggies sind neben anderen tollen Rezepten die **Smashed Greek Potatoes**, der **Ofen-Feta im Gemüsebett** oder das **Griechische Pilz-Omelette**.

Mit den insgesamt 5 Fisch- und 7 Fleischgerichten im Kochbuch, beispielsweise den **Gegrillten Lammkoteletts** oder den **Hackwürstchen** ließe sich zwar die „Poseidonplatte“ füllen, dieses Koch-



buch jedoch nicht. Zu interessant und reizvoll sind die vorangegangenen Kapitel mit ihren oftmals fleischlosen Rezepten. Als süßen Abschluss vielleicht eine **Feta-Mousse** oder einen **Apfel-Filo-Strudel**?

Probiert habe ich die **Zucchini-Krapfen**, **Greek-Nachos mit Guacamole**, einige **Dips**, die **Smashed Greek Potatoes** sowie den **Greek-Yogurt-Cheesecake**. Obwohl wir uns nicht ausschließlich vegetarisch ernähren, habe ich bewusst auf Fleischprodukte verzichtet und es nicht bereut. Meine Familie und ich waren jedenfalls restlos begeistert, und Fleisch und Fisch haben wir nicht vermisst.

Tanja Dusys JAMAS! ist ein wunderbares Kochbuch mit übersichtlichen Grundzutaten, gut beschriebener Zubereitung, ansprechenden Fotos sowie hilfreichen Tipps und Variationsmöglichkeiten. Das motiviert zum Nachkochen – mich, die ich nun bereits ein paar Gerichte kenne, und Sie doch bestimmt auch, oder?

Also dann: JAMAS! Was aus dem Griechischen übersetzt „Auf unsere Gesundheit“ heißt. Und ein leckeres, gesundes Essen sollten wir doch gerade zu diesen besonderen Corona-Zeiten ganz besonders genießen. Aber vergessen Sie den Ouzo zum Anstoßen hinterher nicht, diese Tradition nehmen wir gerne aus den 1980er Jahren mit!