▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2020 ▪
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag

Marco Van Der Kooi

Lammkoteletts mit Feta-Oliven-Kruste, Favapüree, frittierten Kapern und Artischocken-Paprika-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:
1 Lammkarree (pro Person, 4 Kottelets am Stück)
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian
Butter, zum Braten
Olivenöl, zum Braten

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammkarree parieren und Silberhaut entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Karree am Stück darin scharf anbraten, bis beide Seiten gebräunt sind. Knoblauch andrücken. Butter, Rosmarin- und Zitronenthymianzweige im Ganzen mit in die Pfanne geben und das Fleisch mit der geschmolzenen Butter immer wieder übergießen.

Für die Feta-Olivenkruste:
2 Knoblauchzehen
100 g Feta Käse
4 getrocknete Tomaten, in Öl
4 grüne Oliven, kernlos
4 schwarze Oliven (milde), kernlos

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Ein paar Fetabrösel zurückbehalten und den Rest mit den grünen und schwarzen Oliven in den Küchenhäcksler geben und vormixen. Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch dazu geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Die Paste auf die Lammkarrees, oberhalb der Knochen drücken und die zurück behaltenen Fetabrösel darauf geben. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Für das Favapüree:
200 g Kichererbsen, aus der Dose
100 g Favabohnen, aus der Dose
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian
50 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
½ TL Kurkumpulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch andrücken und die Haut entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen und Favabohnen anbraten. Knoblauch, Lorbeerblatt, Rosmarin- und Zitronenthymianzweige hinzugeben und mit Weißwein ablöschen.

Zitrone halbieren und auspressen.

Kräuter aus der Pfanne nehmen, die Bohnen und Knoblauch zu einer glatten Masse pürieren und mit etwas Zitronensaft Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Für das Gemüse:
6 Artischockenböden, aus dem Glas
1 Paprika
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
2 EL kleine Kapern
1 Zweig Rosmarin

Paprikaschote mit einem Küchenbunsenbrenner schwarz abflämmen und die Haut abziehen. Die abgezogenen Paprika von den Kernen und der weißen Haut befreien und das Paprikafleisch in kleine Würfel schneiden.

Blättchen von den Zweigen zupfen und die Kräuter sehr fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehen andrücken.

Zitrone halbieren und auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenböden darin kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch unterheben. Mit etwas Zitronensaft

2 Zweige Zitronenthymian
2 Zweige Oregano

ablöschen und dann die gehackten Kräuter, Kapern und Paprikawürfel untermischen.

Für die frittierten Kapern:
Backteig für Kibbeling
10 große Kapernäpfel mit Stiel
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf erhitzen.

Den Backteig mit etwas Wasser anrühren. Die Kapern mit Stiel durch den Teig ziehen und in heißem Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler

Lammrücken mit Ziegenfrischkäsecreme und Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:
2 Lammlachse, à ca. 150g
30 ml Olivenöl
20 g Gyros-Gewürzmischung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammlachse mit der Gewürzmischung und etwas Olivenöl marinieren und ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten und in den vorgeheizten Backofen geben. Die Lammlachse sollte eine Kerntemperatur von 55-58 Grad haben. Kurz vorm Servieren und Tranchen schneiden.

Für den Salat:
¼ Wassermelone
200 g Fetakäse
20 ml Balsamico-Essig
20 ml Apfelessig
20 ml Olivenöl
2 Zweige Minze
Chili aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wassermelone von der Schale befreien und würfeln. Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen in einer Schüssel mit Öl, Essig, Chili, Salz und Pfeffer mischen.

Minzblätter zupfen, abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unter den Salat heben.

Für die Ziegenfrischkäsecreme:
20 g griechischer Joghurt
40 g Ziegenfrischkäse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frischkäse mit Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manar Bdeiwi

Kräuter-Pita mit Hähnchen-Gyros, Halloumi und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pita:
1 Tasse Milch
1 Knoblauchzehe
¼ Tasse neutrales Öl
1 TL gerebelter Thymian
1 TL gerebelter Oregano
1 TL Steinweichselkerne
3 TL Zucker
500 g Mehl
Einige Chiliflocken
1 TL Salz

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Milch, Öl, ¼ Tasse Wasser, Salz, Zucker, Chili, Oregano, Knoblauch, Steinweichselkerne und Thymian und Mehl miteinander zu einem geschmeidigen verrühren und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Teiglinge daraus formen, dünn ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für das Hähnchen-Gyros:
500 g Hähnchenbrustfilet
3 Knoblauchzehen
2 EL Naturjoghurt
4 TL gerebelter Thymian
2 TL gerebelter Rosmarin
8 EL neutrales Öl
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL Chiliflocken
3 TL mildes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Thymian, Paprikapulver, Rosmarin, Kardamom, Chili und Knoblauch mit Joghurt zu einer Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch damit marinieren und kurz ziehen lassen. Anschließend Fleisch in einer Pfanne in Öl anbraten.

Für den Salat:
3 Tomaten
½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Zitrone
100 g Kalamata Oliven, ohne Stein
150 g Fetakäse
2 EL Naturjoghurt
2 EL helle Sesamsaat
150 Halloumi
100 ml Granatapfelsirup (Alternativ Balsamicoessig)
100 ml Olivenöl
½ Bund krause Petersilie
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, schälen, von Enden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken. Oliven in Streifen schneiden und den Feta würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten, Gurke, Paprika, Schnittlauch, Petersilie, Oliven und Feta vermengen und alles mit Granatapfelsirup, Olivenöl, Salz und Zitronensaft abschmecken. Halloumi in einer Grillpfanne grillen und den Sesam darüber geben.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahini

1 Zitrone
500 g griechischer Joghurt
2 EL Tahini
1 Prise Chiliflocken
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

und 50 ml Wasser glattrühren. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:
1 Granatapfel
1 Schalotte
20 ml Granatapfelsirup

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

Das Pitabrot mit dem Fleisch befüllen, den Salat und die Sauce darüber geben und anschließend mit den Toppings garnieren.

Lars Förster

Mit Schafskäse gefüllte Bifteki mit Tsatsiki und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Bifteki:
250 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
80 g Schafkäse
1 Eier
1 EL Senf
3 EL Olivenöl
15 g glatte Petersilie
1,5-2 Zweige Oregano
1 EL Semmelbrösel/ Paniermehl
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Zwiebeln herausnehmen und abkühlen lassen.

Petersilie und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch auf ein Brett pressen, mit Zucker bestreuen und mit der Messerseite nochmals auf dem Brett zerdrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben.

Anschließend folgende Zutaten in einer großen Schüssel miteinander verkneten: Hackfleisch, gedünstete Zwiebeln, Ei, Semmelbrösel, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Kreuzkümmel, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Senf und ½ TL Zitronenabrieb. Dann die Hackmasse zu sechs Kugeln, à ca. 60 g formen. In die Kugeln jeweils ein Loch drücken, ein Stück Schafskäse hineindrücken und wieder verschließen. Die verschlossenen Kugeln etwas plattdrücken und in die gewünschte Form bringen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Bifteki von jeder Seite ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Für den Tsatsiki:
½ Salatgurke
2 Knoblauchzehen
250 g griechischer Joghurt
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen und grob raspeln. Gurkenraspel salzen und ziehen lassen. Knoblauchzehen abziehen, auf ein Brett pressen, mit Zucker bestreuen, auf dem Brett nochmals vermengen und in den Joghurt geben. Die Gurke in ein sauberes Geschirrtuch geben und den Saft abpressen. Die trockene Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
75 g Feta
2 EL Olivenöl
1 Zweig Dill
1 Zweig Minze
1 Prise Zucker

Gurken schälen, halbieren und entkernen.

Eine halbe rote Zwiebel abziehen und in feine Ringen schneiden.

Dill abbrausen, trockenwedeln uns fein hacken. Gurke in kleine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und kräftig salzen und pfeffern. Zwiebelringe, Dill und 1 Prise Zucker hinzugeben. Feta würfeln und ebenfalls zu den Gurken geben. Minzblätter zupfen, abbrausen, trockenwedeln, mit dem Mörser zerdrücken und ebenfalls zu den Gurken geben. Zitrone auspressen. Öl und 1 EL Zitronensaft zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2020 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag

Spitzpaprika mit Rinderhack, Feta und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Spitzpaprika:
300 g Rinderhack
3 rote Spitzpaprika
3 Knoblauchzehen
100 ml Milch
150 g Feta
30 ml Olivenöl
2 Zweige Oregano
Salz, aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Knoblauchzehen in der Milch ca. 5 Minuten kochen lassen, danach mit einer Gabel zerdrücken und unter das Hack mischen.

Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch mit dem Feta, Oregano, Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer gut durchmischen.

Die Masse in die ausgehöhlten Paprika füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten grillen. Dabei ab und zu drehen und anschließend aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken, damit man die Schale besser abziehen kann.

Für den Minz-Joghurt:
1 Zitrone
200 g Joghurt
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Minze von den Zweigen zupfen, abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Etwas Zitronensaft, Joghurt und Minze verrühren und als Dip reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.