

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Mai 2026**
Tagesmotto „Feta“ mit Zora Klipp



Christina Kyvranoglou

**Dreierlei vom Feta: Saganaki mit Honig & Dakos-
Törtchen & Wassermelonen-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Saganaki:

- 40 g Rucola
- 2 frische Feigen
- 1 Rolle Filoteig, viereckig
- 400 g griechischer Feta
- 2 Eier
- 2 EL griechischer flüssiger Honig
- 1 kleines Stück Honigwabe
- Rapsöl, zum Ausbacken
- 1 EL Pinienkerne
- 6 Walnuskerne
- 2 EL heller Sesam
- 50 g Mehl

Den Feta halbieren, einen Teil in Filoteigplatten einschlagen und in Rapsöl goldgelb ausbacken. Den anderen Teil des Fetas zunächst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend in Sesam wenden und ebenfalls in Rapsöl goldgelb ausbacken. Auf Rucola servieren und mit Honig, Pinienkernen und Walnüssen garnieren. Dazu eine Honigwabe reichen.

Für das Dakos:

- 4 Strauchtomaten
- 2 EL kleine Kapern, aus dem Glas
- 6 große Kapernäpfel, aus dem Glas
- 10 Kalamon-Oliven
- 150 g griechisches Knäckebrot, Dakos
- 200 g griechischer Feta
- 200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- Olivenöl, zum Abschmecken
- 1 TL getrockneter griechischer Bergoregano
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knäckebrot in einer Küchenmaschine fein mixen. Mit Olivenöl und etwas Wasser vermengen. Feta mit Joghurt und etwas Olivenöl zu einer Creme mixen und mit Pfeffer abschmecken. Zwei Tomaten fein reiben, die anderen Tomaten fein würfeln. Zunächst die Knäckebrot-Brösel in einen Servierring auf einem Teller schichten und andrücken, darauf die Fetacreme und zum Schluss die geriebenen Tomaten sowie die Tomatenwürfel setzen. Mit Oliven, Bergoregano, Kapern und Kapernäpfeln garnieren.

Für den Wassermelonen-Salat:

- 1 kleine Mini-Wassermelonen
- 1 Zitronen, Abrieb
- 1 Orange, Abrieb
- 100 g griechischer Feta
- Griechisches Olivenöl, zum Abschmecken
- ½ Bund frische Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wassermelonenfruchtfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Feta ebenfalls gleichmäßig würfeln. Minze hacken. Alles vermengen und mit Zitronen- und Orangenabrieb und Olivenöl verfeinern und vorsichtig vermengen. Salat in einem schönen Glas servieren und mit Zitronen- und Orangenscheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Grosche

Gnocchi mit Erbsen-Feta-Joghurt-Sauce, Ofen-Feta, Chili-Öl mit Pinienkernen und Blumenkohl-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
Olivenöl, zum Braten
20 g Semola, Hartweizengrieß
100-180 g Weizenmehl, Type 00
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und ca. 15 Minuten weichkochen. In eine Schüssel umfüllen, etwas ausdampfen und abkühlen lassen. Kartoffeln stampfen und mit Ei, Semola und Mehl vermengen. So viel Mehl zufügen, bis der Teig Widerstand hat. Eine Hand voll Teig zu einer langen Rolle von 2-3 cm Durchmesser auf einer mit Semola bemehlten Arbeitsplatte formen, dann in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Diese entweder direkt in kochendes Salzwasser geben oder vorher noch über eine Gabel rollen, um eine Rillenstruktur zu erhalten. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, aus dem Wasser heben. Vor dem Servieren kurz in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Für die Sauce und den Ofen-Feta:

450 g TK-Erbsen
3 Knoblauchzehen
250 g Feta
500 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
140 ml Olivenöl
40 g Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen ca. 2 Minuten blanchieren, anschließend eiskalt abschrecken. 2 EL Joghurt beiseitestellen. 350 g Erbsen mit dem restlichen Joghurt, 90 ml Olivenöl, 100 g Feta, gepresstem Knoblauch und 20 g Basilikum mit einem Pürierstab mixen.

Den restlichen Feta in einer Schüssel großzügig mit dem restlichen Olivenöl einstreichen und im Backofen ca. 15 Minuten backen, bis der Käse an einigen Stellen braun wird. Diesen Feta und die restlichen Basilikumblätter zur Seite stellen.

Für das Chili-Öl:

40 g Pinienkerne
2 TL Gochugaru-Chiliflocken
50 ml Olivenöl

Pinienkerne mit Öl in einer Pfanne für etwa 4 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. Dann Chiliflocken dazugeben, bis das Öl eine rote Farbe erhält und die Pinienkerne gebräunt sind.

Für den Blumenkohl-Salat:

100 g Blumenkohl
2 EL Granatapfelkerne
½ Zitrone, Saft & Abrieb
50 g Feta
3 EL Olivenöl
15 g Walnüsse
15 g frische Minze
Salz, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen von ca. 1 cm zerteilen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zerhacken. Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Zitronenschale abreiben. Feta zerkrümeln. Alles kurz vor dem Anrichten vermengen und mit Olivenöl und 2 EL Zitronensaft marinieren. Nach Geschmack salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Medine Tunc

Ravioli mit Pistazien-Feta-Füllung, Zitronen-Salbei-Butter und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasteteig:

2 Eier
 ½ EL Olivenöl
 150 g Mehl, Type 405
 50 g Hartweizengrieß
 1 Prise Salz

Das Mehl und Hartweizengrieß mischen und eine Mulde formen. Eier, Olivenöl und Salz hineingeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 8-10 Minuten kräftig kneten, bis er elastisch ist. In Frischhaltefolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung und Fertigstellung:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g Feta
 20 ml Milch
 1 TL Ahornsirup
 2 TL ungesüßte Pistazienmus, 100 %
 Pistazie
 120 g naturbelassene Pistazienkerne
 2 Zweige Dill
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige glatte Petersilie
 Tonkabohne, zum Reiben
 Rauchsalz, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Dill, Thymian und Petersilie grob hacken. Feta, Milch, Pistazienmus, Pistazien, Kräuter, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einem Mixer zu einer homogenen, cremigen Masse pürieren. Mit Ahornsirup, Tonkabohne, Rauchsalz und Pfeffer abschmecken.

Pasteteig ca. 1–2 mm dünn ausrollen. Kleine Portionen der Füllung auf den Teig setzen, zweite Teigplatte darüberlegen, Luft herausdrücken und Ravioli ausstechen. Ravioli in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Etwas Pastawasser aufbewahren.

Für die Zitronen-Salbei-Butter:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 4 EL Butter
 3 EL Pastawasser, von oben
 6 Salbeiblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Salbeiblätter kurz knusprig braten und herausnehmen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Pastawasser zugeben, schwenken und leicht emulgieren lassen.

Ravioli vor dem Servieren kurz in der Zitronen-Salbei-Butter schwenken. Salbeiblätter mit anrichten.

Für den grünen Spargel:

1 Bund grüner Spargel
 6 Kirschtomaten
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Spargel putzen, unteres Drittel abschneiden. Spargel in Butter braten und mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren Kirschtomaten hinzugeben und schwenken.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Abrieb
 1 EL gehackte Pistazien

Gericht mit Zitronenabrieb und Pistazien garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.