

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2025**
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag



Julius Kuschel

Griechische Meze: Hackfleisch-Minz-Bällchen mit Kräuter-Joghurt & Taramas & Frittierte Sardellen & Wassermelone mit Feta & Olivenpaste & Schnelle Pita

Zutaten für zwei Personen

Für das Pita-Brot:

1 EL Joghurt, 3,5 % Fett
 180 ml Milch
 1 EL Olivenöl
 280 g Mehl
 1 EL Trockenhefe
 1 TL Zucker
 1 TL Salz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 270 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch leicht erwärmen. Zucker, Salz und Öl in eine Schüssel geben, Joghurt und Milch dazugeben und alles gut verrühren. Mehl und Trockenhefe dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig durchkneten bis er nicht mehr an den Händen klebt, dann 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 12 Portionen teilen und flach ausrollen. Im vorgeheizten Ofen 6 Minuten goldbraun backen. In ein schönes Küchentuch einschlagen und in eine Schüssel servieren.

Für den Taramas:

75 g Tramezzini
 40 g Forellencaviar
 ½ Zwiebel
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 75 ml Olivenöl
 175 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden, Tramezzini in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Die Öle mischen. 50 ml (4-5 EL) der Ölmischung in ein hohes Püriergefäß geben. Zitrone auspressen und 20 ml Saft auffangen. Das Tramezzini, die Zwiebeln, den Forellencaviar sowie die Hälfte des Zitronensaftes dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und nach und nach das restliche Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Creme in eine kleine Schale geben, mit Zitronenschale garnieren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die frittierten Sardellen:

10 kleine ganze Sardellen
 ½ Zitrone, Saft
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 200 g Weizenmehl
 Salz, aus der Mühle

Sardellen ausnehmen, den Kopf und die Rückengräte mit einer Schere entfernen, mit Wasser gut abspülen. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Das Mehl und die Sardellen in die Papiertüte geben und mehrmals kräftig schütteln bis die Sardellen gut mit Mehl bestäubt sind. Das Fett auf 180 Grad erhitzen und die Sardellen für ca. 5 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Zitronenspalten garnieren und direkt servieren.

Für die Hackfleisch-Minz-Bällchen:

125 g Lammhackfleisch
 125 g Rinderhackfleisch
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 1 EL Kräuteressig
 Pflanzenöl, zum Braten
 2 EL Paniermehl
 10 g glatte Petersilie
 1 EL getrocknete Minze

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken und mit allen restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Die Masse gut durchkneten und zu walnussgroßen Bällchen formen. In heißem Öl goldbraun anbraten.

Zum Servieren die Bällchen in eine Schale geben, Joghurtsauce darum verteilen und mit frischer Petersilie garnieren.

½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kräuter-Joghurt:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
100 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
2 Zweige frische Minze
¼ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter fein hacken und mit Joghurt vermengen. Mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Olivenpaste:

200 g entsteinte Kalamata-Oliven
½ Knoblauchzehe
1 EL Rotweinessig
1 ½ EL Olivenöl
30 g Cashewkerne
50 g Pinienkerne
2 Zweige glatte Petersilie
¼ TL getrockneter Oregano

Cashewkerne in einem Mixer zu einer groben Paste zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen und glatt pürieren. Pinienkerne in einem kleinen Topf anrösten und die Petersilie fein hacken.

Zum Servieren die Paste in eine kleine Schale geben, Pinienkerne und gehackte Petersilie darauf streuen.

Für die Wassermelone mit Feta:

200 g Wassermelone
50 g Feta
2 Zweige frische Minze

Melone von der Schale befreien, entkernen und in Würfel schneiden. Feta in Würfel schneiden. Minze fein hacken. Melonenwürfel in eine Schale geben, die Fetawürfel und 1 TL Minze darauf verteilen.

Zum Servieren alle Schälchen in einem Kreis aufstellen und das Brot in der Mitte platzieren.



Laut WWF sind **Sardellen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Juli 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29), (Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden))



Tamara Föhr

Fetakäse "Saganaki Art" mit Spinat und Pinienkernen im Filoteig und mediterranes Gemüse mit Joghurt-Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Feta im Filoteig:

4 Blätter Filoteig, aus dem Kühlregal
 400 g frischer Babyspinat
 1 Knoblauchzehe
 200 g Feta
 1 TL flüssiger Honig
 2 EL Olivenöl
 1 EL Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken, mit etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Pinienkerne hacken und dazu geben. Spinat ebenfalls hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta in zwei gleich große Rechtecke mit je 100 g zuschneiden.

Zwei Blätter Filoteig auf die Arbeitsplatte legen, beide gleichmäßig mit der Spinatmasse bestreichen, jeweils ein zweites Blatt Filoteig darauflegen. In die Mitte den Feta legen und wie ein kleines Päckchen einrollen und die Seiten einschlagen. Das fertige Päckchen mit etwas Honig bestreichen und für ca 15 bis 20 Minuten goldbraun im Ofen backen.

Für das mediterrane Gemüse:

1 kleine Zucchini
 1 kleine Aubergine
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 200 g Kirschtomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 3 EL Olivenöl
 1 Zweig Rosmarin
 1 TL getrockneter Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini und Aubergine in ca 1 cm dicke Stücke oder Scheiben schneiden. Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel in Spalten, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.

Pfanne erhitzen und 2 EL Olivenöl heiß werden lassen. Zuerst die Aubergine für 3-4 Minuten anbraten, dann abschöpfen und beiseitestellen, danach die Paprika und Zucchini für 5-7 Minuten braten bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebeln, Knoblauch und zuletzt Tomaten hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Aubergine wieder dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen und einen Spritzer Zitronensaft dazu geben.

Für den Joghurt-Dip:

½ Zitrone, Saft
 150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
 1 EL Olivenöl
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Minze
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter fein hacken und mit dem Joghurt und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, einen Spritzer Zitrone dazu geben und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Müller

Calamari-Salat mit Feta und geröstetem Knoblauchbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Calamari-Salat:

250 g frische Calamari, Tuben und Tentakel
 1 rote Paprika
 10 Kirschtomaten
 50 g Rucola
 2 EL entsteinte, schwarze Oliven
 1 EL Kapern
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 150 g Feta
 1 TL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 ½ Bund Petersilie
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Knoblauchbrot:

½ Baguette
 2 Knoblauchzehen
 2 EL weiche Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

Chilifäden, für die Garnitur

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Calamari putzen. Die Tuben in gleichmäßige Ringe und die Tentakel grob schneiden. Calamari in Salzwasser kurz kochen. Anschließend in einer heißen Pfanne in Olivenöl mit einer angedrückten Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und gleichmäßig würfeln. Tomaten halbieren. Feta würfeln. Rucola gründlich waschen und trockenschleudern. Petersilie grob hacken. Paprika, Zwiebel, Tomaten, Petersilie, Rucola, Oliven, Feta und Kapern in einer Schüssel miteinander vermengen. Calamari hinzugeben.

Aus Zitronensaft, Olivenöl und Essig eine Vinaigrette anrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Vinaigrette über den Salat geben und alles locker miteinander vermengen. Mit gezupfter Petersilie garnieren.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie fein hacken. Butter mit Knoblauch, Petersilie und Salz vermengen. Brot halbieren oder in dicke Scheiben schneiden und mit der Butter auf der Schnittseite bestreichen. Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfische/Kalmare** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Ostatlantik FAO 27, FAO 47, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Östlicher Mittelatlantik FAO 34, (Handleinen und Angelleinen (mechanisiert))

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2025**
Zusatzgericht von Björn Freitag



Garnelen in Feta-Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen in Feta-Tomatensugo:

10 küchenfertige Black-Tiger-Garnelen
 10 Kirschtomaten
 2 EL Kapern mit Saft
 1 rote Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischoten
 150 g Feta
 2 cl griechischer Weinbrand
 200 ml Gemüsefond
 50 ml Olivenöl + Olivenöl, zum Braten
 ½ Bund Thymian
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Das hintere Drittel, den Schwanz, der Garnelen abschneiden und zusammen mit einer halbierten Knoblauchzehe, Chiliringen und vier Zweigen Thymian in einem Topf mit Olivenöl geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen, dabei gelegentlich schwenken. Thymian aus dem Öl nehmen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Halbmonde schneiden und ebenfalls mit in Öl geben. Mit Zucker würzen und leicht karamellisieren. Weinbrand hinzugeben und diesen im Topf flambieren. Anschließend mit 100 ml Gemüsefond ablöschen.

Kirschtomaten halbieren und in den Sud geben. Das Ganze etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein reiben und in den Sud geben. Kapern und Kapernsaft ebenfalls in den Sud geben. Feta reiben. Die Hälfte in den Sud reiben und darin schmelzen. Den restlichen Feta für die Garnitur zur Seite legen. Topf von der Hitze nehmen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kurz und scharf von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe andrücken und mit in die Pfanne geben. Garnelen salzen und pfeffern.

Sud in einen tiefen Teller geben, Garnelen aufsetzen, mit geriebenem Feta garnieren servieren.



Sollten Sie **Garnelen** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf **Garnelen aus Aquakultur** zurück. Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie