

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2026 ▪
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Mario Kotaska



Fabian Mahler

Wolfsbarschfilet auf Fenchelpüree mit Ladolemono, frittierten Kapern und Maroulosalata

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 große Wolfsbarschfilets à 120 g, mit Haut
1 Strauch Kirschtomaten
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Wolfsbarsch auf der Fleischseite mit etwas Salz und Zucker würzen und idealerweise 20 Minuten beiseitestellen.

Eine Grillpfanne langsam erhitzen. Fisch vorsichtig mit Olivenöl einreiben und auf der Hautseite in die Grillpfanne legen. Sobald der Fisch ein deutliches Grillmuster hat, nur kurz von der Fleischseite angrillen. Der Fisch sollte von innen noch glasig sein. Kirschtomaten mit in die Grillpfanne geben und anrösten.

Für das Püree:

2 Fenchelknollen, mit Grün
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Saft & Abrieb
70 g Butter
100 ml Sahne
30 ml Pastis
100 ml Weißwein
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln und mit etwas Zitronensaft mischen. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch und die Schalotten abziehen, klein schneiden und mit der Butter in einer Pfanne andünsten. Anschließend den Fenchel hinzugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und bei niedriger Hitze mit dünsten. Er sollte keine Farbe bekommen. Sobald der Fenchel weich ist mit Pastis und Weißwein ablöschen und fast vollständig einreduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen lassen und den Abrieb einer halben Zitrone hinzugeben. Dann mit einem Standmixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Final mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Maroulosalata:

1 Romanasalat
4 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, Saft
80 g Feta
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
½ Bund Dill
½ Bund Minze
1 EL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat in Stücke schneiden und die Frühlingszwiebeln, den Dill und die Minze fein schneiden bzw. hacken und anschließend alles mischen. Den Saft der Zitrone mit Honig, Pfeffer, Salz und Oregano abschmecken und mit dem Öl mischen. Feta in kleine Stücke zerbröseln. Feta und Salat vermengen und das Dressing kurz vor dem Servieren auf den Salat geben.

Für das Ladolemono: Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben. Unter ständigem Mixen mit einem Pürierstab langsam das Öl hinzufügen, so dass eine leichte Emulsion entsteht. Diese ist nicht wirklich stabil und sollte erst kurz vor dem Servieren hergestellt werden.

Für die frittierten Kapern: Einen Topf mit Öl auf ca. 160 Grad erhitzen. Kapern auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen und dann in das heiße Öl geben. Solange Frittieren bis fast keine Blasen mehr aufsteigen und die Kapern geöffnet und knusprig sind.

Für die Garnitur: Fisch mit Fenchelgrün garnieren.
Fenchelgrün, von oben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Wolfsbarsch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: Juli 2026):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b) Handleinen und Angelleinen



Eva-Maria Theus

Griechische Meze-Platte: Ouzo-Hackfleischbällchen & Gebratene Calamaretti & Griechischer Salat & Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Ouzo-Hackfleischbällchen:

150 g Rinderhackfleisch
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Scheibe Bäckertoastbrot
 3 EL Ouzo
 2 EL Olivenöl
 2 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Toastbrot fein würfeln und mit Ouzo beträufeln. Minze hacken. Hackfleisch mit Toast, ca. 5 EL gehackter Minze sowie Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in 1-2 EL Olivenöl rundherum bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten anbraten.

Für die Calamaretti:

8-10 Calamaretti
 1-2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Frucht
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 EL getrockneter Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Calamaretti ggf. häuten und Kopf und Innereien aus der Tube ziehen. Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Calamaretti mit Olivenöl sehr heiß anbraten, nach 1 Minute wenden und die Rückseite anbraten. Zitronenscheiben und Knoblauch dazugeben und unter Schwenken 1 Minute weiter braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

200 g große Cherrytomaten
 ½ Salatgurke
 1 grüne Paprikaschote
 50 g schwarze, entsteinte Kalamata-Oliven
 5 eingelegte Kapernblätter
 1-2 rote Zwiebeln
 100 g Schafskäse
 2 EL griechisches Olivenöl
 ½-1 EL hellen Balsamicoessig
 1 TL getrockneter Oregano
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Gemüse putzen, klein schneiden und mit den Zwiebeln vermischen. Oliven und einige Kapernblätter dazugeben. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Zum Schluss den Schafskäse als Stück darauf geben, mit Oregano würzen und nochmal mit Olivenöl beträufeln.

Für das Tsatsiki: Joghurt in einem Sieb mit Küchenpapier abtropfen lassen. Gurke mit ½ Gurke
1-2 Knoblauchzehen Kernen grob raspeln, salzen und in einem Sieb ca. 10 Minuten ziehen
200 g Schafsmilchjoghurt lassen. Knoblauch abziehen. Dill fein schneiden. Gurken gut ausdrücken,
2-3 EL Weißweinessig mit dem abgetropften Joghurt vermengen, Knoblauch dazu reiben. Dill
1-2 EL Olivenöl dazugeben. Tsatsiki mit Weißweinessig, Olivenöl und Salz abschmecken.
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Tintenfische**, Kalmar (Loligo) aus folgenden Gebieten zu empfehlen. (Stand: Juli 2026):

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



Philipp Hawlitschka

Hähnchen-Souvlaki mit Rosmarinkartoffeln, Tirokafteri und Knoblauch-Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Souvlaki:

350 g Hähnchenbrust
1 Zitrone, Saft & Abrieb
4 Zweige Oregano
1 EL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Oregano marinieren. Auf einen Metall- oder Holzspieß aufspießen und in einer Grillpfanne scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Für die Rosmarinkartoffeln:

200 g Drillinge
Sonnenblumenöl, zum Marinieren
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Drillinge gut waschen und abtrocknen. Anschließend halbieren oder vierteln. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Rosmarin hinzugeben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Drillinge darauf verteilen. Anschließend ca. 20-25 Minuten backen und bei der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Für das Tirokafteri:

1 Zitrone, Saft
400 g Feta
200 g griechischer Joghurt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta mit den Fingern zerbröseln und in eine große Schüssel geben.

Anschließend den Joghurt und Zitronensaft mit einer Gabel untermischen. Dabei die Masse immer wieder gegen die Schüsselwand drücken, sodass alles schön cremig wird. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für das Chili-Öl:

3 Knoblauchzehen
200 ml Olivenöl
2 EL Chiliflocken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob hacken. Knoblauch, Olivenöl, Chiliflocken und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern, sodass ein Chili-Öl entsteht. Das fertige Öl zu der Feta-Joghurt-Creme geben und gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2026** ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Bifteki mit Metaxa-Champignon-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Bifteki:

400 g gemischtes Hackfleisch
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 120 g Feta
 Olivenöl, zum Anbraten
 Ouzo, zum Abschmecken
 2 EL Paniermehl
 1 TL Oregano
 1 TL Thymian
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180-200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Eiern, Ouzo, Paniermehl, Oregano, Thymian, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Feta in Stücke schneiden. Aus der Hackfleischmasse Bifteki formen, dabei den Feta mittig einarbeiten und gut verschließen.

Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Bifteki in der Pfanne rundherum kräftig anbraten. Anschließend bei niedriger Hitze fertig garen oder im Ofen etwa 10 Minuten nachziehen lassen.

Für die Sauce:

125 g Champignons
 ½ rote Paprikaschote
 1 kleine Zwiebel
 250 g Crème fraîche
 150 ml Metaxa
 50 ml Gemüsefond
 2 EL Tomatenmark
 Olivenöl, zum Anbraten
 3 Zweige glatte Petersilie
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Zwiebel, Paprika und Champignons in Öl kräftig anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Metaxa ablöschen und kurz reduzieren lassen. Gemüsefond und Crème fraîche einrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und ebenfalls mit in die Sauce geben. Die Sauce bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten cremig einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.