

▪ **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.