

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



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.