

▪ **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 Taramessini
 40 g Forellenkaviar
 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, Taramessini 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 Taramessini, 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))