

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



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)