

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2026**  
**Vegetarische Küche mit Zora Klipp**



**Christina Kyvranoglou**

**Griechische Spinat-Feta-Röllchen und Zucchini-Bällchen mit Tsatsiki**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Spinat-Feta-Röllchen:**

150 g frischer Babyspinat  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Lagen Filoteig, dreieckig  
 200 g Feta, mit mikrobiellem Lab  
 1 Ei  
 Olivenöl, zum Braten  
 Pflanzenöl, zum Ausbacken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne dünsten. Spinat hinzugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas erkalten lassen. Feta zerbröseln und mit dem Spinat und einem Ei vermengen. Spinat-Feta-Masse auf die Filoteigplatten streichen und zu Röllchen zusammenrollen. Anschließend in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Zucchini-Bällchen:**

2 Zucchini  
 1 rote Zwiebel  
 150 g Feta, mit mikrobiellem Lab  
 1 Ei  
 Pflanzenöl, zum Ausbacken  
 5 EL Mehl  
 5 EL Panko  
 1 TL Backpulver  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Dill  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Zucchini und Zwiebel fein reiben. Anschließend salzen, kurz ziehen lassen, in ein Küchentuch oder Passiertuch geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Kräuter fein schneiden. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu gleichmäßigen Bällchen formen. Zucchini-Bällchen in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Tsatsiki:**

1 Gurke  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett  
 Griechisches Olivenöl, zum Verfeinern  
 ½ Bund Dill  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Mit dem Gemüsehobel vier Gurkenstreifen hobeln. Restliche Gurke und Knoblauch fein reiben und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken. Gurkenstreifen in einen Servierring um den inneren Rand legen und das Tsatsiki darin anrichten. Kurz vor dem Servieren, Servierring abnehmen.

**Für die Garnitur:**

4 essbare Blüten  
 4 cl Ouzo

Gericht mit Blüten garnieren und mit einem Glas Ouzo servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.