

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2025** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Heike Graue

Orientalische Frikadellen mit Ofen-Reis, Granatapfel-Oliven-Salsa und Gurken-Raita

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

300 g Rinderhackfleisch
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Dinkelbrotscheibe, vom Vortag
 1 Ei
 40 g Pecorino
 Butter, zum Anbraten
 1 EL Tomatenmark
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 TL Harissa
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Piment
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl kurz anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Dinkelbrotscheibe im Multizerkleinerer zerkleinern. Pecorino reiben. In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem Ei, der im Mixer zerkleinerten Dinkelbrotscheibe, Gewürzen, Pecorino, Tomatenmark, Harissa und den angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch gut verkneten und in ca. 6 längliche Frikadellen formen und relativ flach drücken.

Reichlich Olivenöl mit Butter in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und die Frikadellen langsam 5 Minuten pro Seite anbraten.

Für den Reis:

200 g Basmati
 20 g Butter
 1 Bund Minze
 ¼ TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

400 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einer tiefen ofenfesten Form verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das kochende Wasser dazugeben und mit einigen Minz-Stängeln belegen. Restliche Minze für die Salsa nutzen. Mit Alufolie fest verschließen und ca. 25 Minuten im Ofen backen.

Für die Salsa:

30 g entsteinte grüne Oliven
 1 Knoblauchzehe
 60 g Granatapfelkerne
 100 g Feta
 1 TL Granatapfelsirup
 2 EL Olivenöl
 40 g Walnusskerne
 Minze, von oben
 Salz, aus der Mühle

Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten bis auf die Minze gut vermischen. Feta zerbröseln. Minze in feine Streifen schneiden.

Salsa und Minze gleichmäßig auf dem gebackenen Reis verteilen. Vor dem Servieren den zerbröselten Feta darüber streuen.

Für die Gurken-Raita: Salatgurke längs vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
1 Mini-Salatgurke Alle anderen Zutaten gut vermischen und die Gurke behutsam
1 Zitrone, Saft unterrühren. In eine Schale füllen und zuletzt Harissapaste spiralförmig
150 g griechischer Joghurt einrühren.
1 TL Harissapaste
10 g Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.