

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Eve Wierer

Pilz-„Gyros“ mit Pita, Joghurt-Gurken-Dip und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilz-„Gyros“:

150 g Kräuterseitlinge
 150 g Austernpilze
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl, zum Braten
 1-2 Zweige glatte Petersilie
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuterseitlinge und Austernpilze putzen und mit einer Gabel zerrupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Pilze und Knoblauch in Öl anbraten, mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten braten. Petersilie hacken und unterheben.

Für die Pita:

100 g Naturjoghurt
 1-2 EL Olivenöl
 200 g Dinkelmehl, Type 630
 1 TL Backpulver
 1-2 Zweige glatte Petersilie
 ½ TL Salz

1-2 Esslöffel Wasser mit Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und grob vermengen. Mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in vier gleichgroße Kugeln teilen und jeweils dünn ausrollen.

Eine Pfanne mit etwas Öl einpinseln und erhitzen. Die Teigfladen darin ausbacken. Aus der Pfanne direkt auf ein leicht feuchtes Küchentuch legen und damit zudecken.

Petersilie hacken. Das restliche Öl mit der Petersilie vermengen und die Brote damit einpinseln.

Für den Dip:

½ Salatgurke
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 300 g griechischer Joghurt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke grob reiben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Die geraspelte Gurke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat:

½ Salatgurke
2 Rispentomate
1 gelbe Paprikaschote
1-2 EL schwarze entsteinte Oliven
1 rote Zwiebel
100 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
Balsamico, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Abschmecken
2 Zweige Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke ggf. von Kernen befreien. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke, Paprika und Tomate schneiden. Oliven ggf. kleiner schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Schafskäse würfeln. Alles vermengen und mit Balsamico, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.