

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2020 ▪
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag



Manar Bdeiwi

Kräuter-Pita mit Hähnchen-Gyros, Halloumi und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pita:

- 1 Tasse Milch
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Tasse neutrales Öl
- 1 TL gerebelter Thymian
- 1 TL gerebelter Oregano
- 1 TL Steinweichselkerne
- 3 TL Zucker
- 500 g Mehl
- Einige Chiliflocken
- 1 TL Salz

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Milch, Öl, ¼ Tasse Wasser, Salz, Zucker, Chili, Oregano, Knoblauch, Steinweichselkerne und Thymian und Mehl miteinander zu einem geschmeidigen verrühren und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Teiglinge daraus formen, dünn ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für das Hähnchen-Gyros:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Naturjoghurt
- 4 TL gerebelter Thymian
- 2 TL gerebelter Rosmarin
- 8 EL neutrales Öl
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1 TL Chiliflocken
- 3 TL mildes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Thymian, Paprikapulver, Rosmarin, Kardamom, Chili und Knoblauch mit Joghurt zu einer Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch damit marinieren und kurz ziehen lassen. Anschließend Fleisch in einer Pfanne in Öl anbraten.

Für den Salat:

- 3 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 100 g Kalamata Oliven, ohne Stein
- 150 g Fetakäse
- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL helle Sesamsaat
- 150 Halloumi
- 100 ml Granatapfelsirup (Alternativ Balsamicoessig)
- 100 ml Olivenöl

Tomaten waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, schälen, von Enden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken. Oliven in Streifen schneiden und den Feta würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten, Gurke, Paprika, Schnittlauch, Petersilie, Oliven und Feta vermengen und alles mit Granatapfelsirup, Olivenöl, Salz und Zitronensaft abschmecken. Halloumi in einer Grillpfanne grillen und den Sesam darüber geben.

½ Bund krause Petersilie
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Für die Sauce: Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahini und 50 ml Wasser glattrühren. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

1 Zitrone
500 g griechischer Joghurt
2 EL Tahini
1 Prise Chiliflocken
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

1 Granatapfel
1 Schalotte
20 ml Granatapfelsirup

Das Pitabrot mit dem Fleisch befüllen, den Salat und die Sauce darüber geben und anschließend mit den Toppings garnieren.