

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2025** ▪
Tagesmotto „Grillen“ mit Björn Freitag



Dennis Brünen

Selbstgemachte Köfte mit Tsatsiki, gegrillter Aubergine, Sumach-Zwiebeln und lauwarmem Bulgur-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

500 g gemischtes Hackfleisch, 80% Rindfleisch, 20% Lammfleisch
 1 rote Spitzpaprika
 1 grüne Spitzpaprika
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Peperoni
 1 EL Paprikamark
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Olivenöl
 ¼ Bund glatte Petersilie
 ½ TL Backnatron
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ EL edelsüßes Paprikapulver
 1 EL getrockneter Oregano
 3 TL Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Den Grill vorheizen.

Zwiebel abziehen. Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Spitzpaprika, Peperoni, Petersilie und Zwiebel mit einem Multizerkleinerer fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Paprikamark, Tomatenmark und gehackte Knoblauchzehen mit in den Mixer zur Zwiebel-Spitzpaprika-Masse geben und erneut mixen. Die Masse anschließend in einer Schüssel mit Hackfleisch vermengen. Natron, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben. Alles gut verkneten. Im Anschluss kleine Köfte aus dem Teig formen. Es sollten ca. 6-8 Bällchen entstehen.

Köfte auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind.

Für die gegrillte Aubergine:

1 mittelgroße Aubergine
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, 1 TL Saft
 2 EL Olivenöl
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. In einer kleinen Schale Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Auberginenscheiben mit der Mischung einpinseln. Anschließend auf den Grill legen und ca. 3-4 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich und leicht geröstet sind. Direkt nach dem Grillen Zitronensaft auf die Schnittseite geben.

Für die Sumach-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
 1 Zitrone, Saft
 2 Zweige glatte Petersilie
 1,5 EL Sumach
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abzupfen und kleinschneiden. Zwiebelscheiben mit Sumach-Gewürz und Petersilie vermengen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Bulgur-Salat:

150 g Bulgur
4 Kirschtomaten
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
3 EL Olivenöl
3 Zweige Petersilie
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem kleinen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden. Beides kurz in der Pfanne im Öl anschwitzen. Bulgur dazugeben, mit ca. 300 ml Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Im Abschluss auf niedriger Stufe für ca. 7 Minuten garen lassen. Die Flüssigkeit sollte einreduziert sein. Tomate, Minze und Petersilie kleinhacken. Zusammen mit einem EL Olivenöl und Zitronensaft zum Salat dazugeben und noch einmal gut miteinander vermengen.

Für den Tsatsiki:

½ Salatgurke
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
300 g griechischer Joghurt
1 EL flüssiger Honig
1 EL Olivenöl
15 g Dill
1 TL Salz

2 cm der Gurke in Scheiben schneiden und zur Seite legen. Die restliche Gurke reiben und das Wasser gut ausdrücken. Anschließend mit griechischem Joghurt vermengen. Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Saft und Knoblauch gemeinsam mit Salz, Honig und gehackten Dill zur Gurken-Joghurt-Mischung geben. Etwas Dill zur Seite legen. Alles gut vermengen und zuletzt Olivenöl über den Tsatziki träufeln. Salat mit den übrigen Gurkenscheiben und Dill garnieren. Anschließend kalt stellen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.