

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2026** ▪
Tagesmotto „Mediterrane Sommerküche“ mit Björn Freitag



Peter Külpmann

Griechenland: Souzouki mit Kolokithokeftedes, gebratener Zucchini, Kräutersalsa und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Souzouki:

400 g Rinderhackfleisch
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 1 TL griechischer Oregano
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise gemahlener Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und die Knoblauch abziehen und fein hacken. Hackfleisch mit Schalotte, Knoblauch, Olivenöl, Oregano, Kreuzkümmel und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse kräftig und gründlich durchkneten, bis eine homogene Konsistenz entsteht.

Die Fleischmasse abdecken und im Kühlschrank kurz ruhen lassen. Dann gleichmäßige längliche Hackfleischröllchen daraus formen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackfleischröllchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4–5 Minuten goldbraun braten.

Für die Zucchini-puffer:

300 g Zucchini
 1 Schalotte
 1 Ei
 3-4 EL neutrales Pflanzenöl
 30-50 g Mehl
 2 Zweige Dill
 1 Zweige Minze
 1 Zweige Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, die Enden entfernen und grob raspeln. Leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze, Dill und Petersilie fein hacken.

Die geraspelte Zucchini in ein sauberes Tuch geben und die Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Mit Schalotte, Kräutern, Salz und in eine Schüssel geben. Ei hinzufügen und alles gut vermengen. Zum Schluss das Mehl einarbeiten, bis eine formbare Masse entsteht.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und aus der Masse portionsweise Puffer hineingeben. Diese bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die gebratene Zucchini:

2 Zucchini
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Zucchini waschen, längs halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anrösten. Anschließend mit Salz würzen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten fertig garen.

Für die Kräutersalsa:

1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 2 EL Olivenöl
 1 EL Ahornsirup
 ½ Bund Minze
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Chili, Minze und Petersilie fein hacken. Alles mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl sowie Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratene Zucchini mit der Kräutersalsa marinieren und servieren.

Für den Joghurt-Dip: Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup und Knoblauch in einer Schüssel glattrühren. Minze und Petersilie fein hacken, anschließend unter den Joghurt heben. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Zitronenabrieb verfeinern und servieren.

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.