

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2022 ▪  
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Mario Kotaska



Chris Schabrau

**Lammfilet mit Rotweinsud, Zweierlei von der Aubergine und Safranreis**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Lammfilet:**

200 g Lammfilet  
Neutrales Öl, zum Anbraten

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammfilet waschen und trockentupfen. Anschließend perfekt rechteckig schneiden und zur Seite legen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Lammfilet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und bei 140 Grad für 5 Minuten ziehen lassen.

**Für die Sauce:**

3 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
100 g Trockenpflaumen  
200 ml Rotwein  
200 ml Kalbsfond  
2 EL Himbeeressig  
3 EL Feigenmarmelade  
2 EL Sojasauce  
1 Bund Rosmarin  
1 Msp Kurkuma  
1 Msp Kardamom  
1 Prise Zimt

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken und mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Feigenmarmelade, Sojasauce, Chilischote und Himbeeressig hinzugeben und ruhen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Am Ende die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb geben, und kurz mit den Trockenpflaumen aufkochen.

Zucker, zum Abschmecken  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Auberginen:**

2 Auberginen  
Mehl, zum Mehlieren  
Currypulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen waschen und trockentupfen. Eine Aubergine halbieren und die Hälften jeweils mit einem Messer einschneiden und im Backofen bei 180 Grad 15 Minuten weich backen. Anschließend die Aubergine mit einer Gabel auskratzen und das Mus mit Salz, Pfeffer, Curry würzen und abschmecken. Die andere Aubergine in große Stücke schneiden und in Mehl hauchdünn mehlieren. Diese Auberginenstücke in einer Pfanne mit Rapsöl ausbacken.

**Für den Reis:**

100 g Reis  
1 g Safranfäden  
Currypulver, zum Würzen  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Anschließend mit Curry und den Safranfäden würzen. Anschließend Butter unter rühren.

Das Auberginenmus auf einen Teller streichen, den Reis daneben turmförmig platzieren. Die panierten Auberginenstücke auf den Teller geben. Das Lammfilet mit der Sauce beträufeln und servieren.



**Paul Schroth**

## **Lammhackbällchen mit Zitronen-Reis, Fetacreme und Fenchel**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Hackbällchen:**

150 g Lammhackfleisch  
 1 Ei  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Semmelbrösel  
 3 Zweige Petersilie  
 3 Zweige Minze  
 1 Prise getrockneter Oregano  
 1 Prise Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Teller in den Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze geben. Fritteuse auf 175 Grad einstellen.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. In eine Schüssel mit dem Hackfleisch, Oregano, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer vermengen. Ei und Semmelbrösel hinzugeben und vermengen. Lammhäkchen formen und in der Fritteuse frittieren.

### **Für den Reis:**

50 g Langkornreis  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone  
 50 ml Weißwein  
 100 ml Gemüsefond  
 2 frische Lorbeerblätter  
 3 Zweige Thymian  
 3 Stängel Petersilie  
 ¼ Bund Dill  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten, die Hälfte entfernen und zum Fleisch in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Knoblauchs mitbraten und die andere frisch zum Fleisch hinzugeben.

Reis hinzugeben und anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit Deckel kochen lassen.

Petersilie, Thymian und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitronenschale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Kräuter, Zitronenabrieb und Zitronensaft zum Reis geben.

### **Für die Creme:**

100 g Feta  
 50 g griechischer Joghurt, 10 % Fett  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta, griechischen Joghurt und die Gewürze mit einem Pürierstab miteinander vermengen.

### **Für den Fenchel:**

1 Fenchel  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 50 ml Weißwein  
 ¼ Bund Thymian  
 2 EL Fenchelsamen  
 2 EL Koriandersamen

Zwiebel und Knoblauch abziehen und schneiden. Fenchelstiel entfernen. Fenchel zusammen mit den Stielen, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf anbraten. Salzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Fenchelsamen, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Sternanis und Thymian hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Wasser aufgießen und salzen. Aufkochen lassen und mit Deckel köcheln lassen.

Fenchel aus dem Topf nehmen, halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne mit Öl anbraten und würzen.

2 frische Lorbeerblätter  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Sternanis, zum Würzenn  
Pfefferkörner, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten. Petersilie abbrausen,  
30 g Mandelblättchen trockenwedeln und hacken.  
2 Zweige Petersilie

Reis in einem Servierring anrichten, Lammhackbällchen aufspießen und neben dem Reis drappieren. Fetacreme in eine kleine Schüssel neben den Reis servieren. Fenchel mit der Schnittfläche nach oben auf den Reis setzen. Alles mit Mandeln und Petersilie garnieren



**Franziska Braun**

## **Kritharaki-Risotto mit Gyros-Pilzen und marinierten Gurken**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

250 g Kritharaki  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
1 rote Zwiebel  
1 Chilischote  
1 Zitrone  
50 g entsteinte Oliven  
100 g Feta  
80 g griechischer Joghurt  
50 g Hartkäse  
500 ml Gemüsefond  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischoten längs halbieren und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und den weißen Teil in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen. Den Saft einer Zitrone (50 ml) auspressen. Kritharaki hinzugeben und mit Zitronensaft ablöschen. Anschließend mit etwas Fond ablöschen. Das Ganze 2-3 Mal wiederholen. Oliven in Ringe schneiden und mit in den Topf geben. Nach kurzer Zeit die Herdplatte ausschalten. Den Feta in den Topf bröseln, Joghurt hinzugeben. Hartkäse reiben und in das Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Pilze:**

200 g Austernpilze  
1 TL getrockneter Oregano  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL getrockneter Majoran  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Zimt  
10 ml Olivenöl

Pilze in feine Streifen schneiden und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend mit den Gewürzen würzen.

### **Für die marinierten Gurken:**

1 Gurke  
1 Zitrone  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
¼ Bund Blatt Petersilie  
50 g Walnüsse  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Gurke waschen, die Kerne entfernen, schneiden und sofort salzen, um das Wasser zu entziehen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Gurke mit etwas Zucker und Zitronensaft würzen. Zuletzt das Grüne der Frühlingszwiebeln schneiden und hinzufügen. Walnüsse klein hacken und auf dem Gurkensalat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Juli 2022 ▪  
Zusatzgericht von Mario Kotaska



### Kolokithokeftedes mit Zaziki

Zutaten für zwei Personen

**Für die Kolokithokeftedes:**

1 grüne Zucchini  
50 g Schafskäse  
2 Eier  
100 g Mehl  
2 EL Backpulver  
2 Bund Minze  
Olivenöl, zum Braten

Die Zucchini grob raspeln und mit Salz marinieren. Anschließend leicht auspressen und zusammen mit Mehl, Backpulver und Eiern einen Teig herstellen. Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Schafskäse würfeln. Zum Schluss gehackte Minze und gewürfelten Schafskäse vorsichtig unterheben. In Olivenöl zu Puffern geformt und beidseitig goldbraun braten und auf Küchenpapier entfetten.

**Für das Zaziki:**

100 g griechischer Joghurt  
½ Gurke  
1 Limette  
2 Knoblauchzehen  
50 ml kaltgepresstes Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und raspeln. Knoblauch abziehen und hacken. Joghurt zusammen mit geraspelten Gurken, Knoblauch, Olivenöl und Limettenschale verrühren und abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.