

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. August 2019** ▪  
**Tagesmotto „Griechenland“ mit Nelson Müller**



**Pauline Rößle**

**Griechisches Lammkotelett mit Tsatsiki und gefüllter Aubergine**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Lammkoteletts:**

2 Lammkoteletts à 180 g  
 1 Zweig Rosmarin  
 20 g Butter  
 3 EL Neutrales Öl  
 1 EL getrocknete Kräuter  
 1 TL Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Getrocknete Kräuter, Paprikapulver, Öl und Salz verrühren. Lammkoteletts damit einreiben. Zugedeckt 15 Minuten bei Raumtemperatur marinieren.

Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Butter in einer Pfanne schmelzen, Rosmarin hinein geben. Das Lamm mit der Rosmarin-Butter begießen.

**Für das Tsatsiki:**

1 Salatgurken (200 g)  
 300 g griechischen Joghurt  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und die Kerne entfernen. Knoblauch abziehen.

Beide Zutaten mit Olivenöl in den Mixer geben.

Mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die gefüllte Aubergine:**

1 Aubergine  
 200 g kleine Cherry-Tomaten  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 200 g Feta Käse  
 1 kleines Bund glatte Petersilie  
 250 ml Weißwein  
 Olivenöl, zum Braten  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen.

Tomaten waschen, trockentupfen und mixen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Den Tomatensaft mit Zucker, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Aubergine waschen, trockentupfen, halbieren und ein wenig Inneres entfernen. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen.

Auberginenhälften von beiden Seiten anbraten, bis sie eine bräunliche Farbe bekommen. Auberginenhälfte füllen.

Ganz nach oben Fetakäse und weitere Petersilie geben. Für 10 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Helmut Schültke**

## **In Pergament gegarte Dorade mit Meerfenchel und Brot-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Dorade:**

- 1 ganze Dorade Royal (ausgenommen)
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 1 gehäufte EL Kapern
- 150 g Meerfenchel aus dem Glas
- 1 Limette
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Limette in Scheiben schneiden. Fisch gut abrausen und trockentupfen. Karotte schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Diese auf das Backpapier legen, dann die Dorade darauf geben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Meerfenchelzweige in einer Schüssel vermengen. Die Bauchhöhle des Fisches mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräutermischung hineinstreichen. Mit dem Olivenöl übergießen und die abgezupften Thymianblättchen und Limettenscheiben darüber geben. Mit Limettensaft beträufeln. Backpapier zu Päckchen formen und wie ein Bonbon-Papier zusammendrehen, ggf. mit Küchengarn binden und 30 Minuten im Ofen garen.

### **Für den Brotsalat:**

- 200 g Weißbrot
- 100 g rote Paprika
- 100 g süße Minitomaten
- 100 g Salatgurke
- 25 g Stangensellerie
- 1 kleine Chilischote
- 100 entkernte schwarze Oliven
- 50 g Hartkäse
- 2 Zitronen
- 3 EL Honig
- 2 Zweige Basilikum
- 50 ml Weißweinessig
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Heißluft heizen.

Brot in 3x3 Zentimeter große Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und für 5 bis 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig braun ist.

Zitronen waschen und trockentupfen. Zeste von den Zitronen reiben. Zitronen halbieren und auspressen.

Zusammen mit Essig, Öl und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Salzen und pfeffern. Chilischote entkernen, feinschneiden und dazugeben.

Paprika mit einem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke schälen und kleinschneiden. Tomaten und Sellerie ebenfalls kleinschneiden. Oliven halbieren.

Gemüse mit Dressing übergießen, sanft umrühren und die gerösteten Brotwürfel hinzufügen. Käse reiben.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und feinscheiden. Salat mit frisch geriebenem Käse, Basilikum und etwas Zitronenzeste garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Fischpäckchen öffnen und servieren.



Lucas Oppermann

## Keftedakia tiganita: Fleischbällchen mit Linsenmus und karamellisierten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fleischbällchen:

200 g Rinderhackfleisch  
 200 g gemischtes Hackfleisch  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Bund Minze  
 1 Ei  
 5 EL Weizenkleie  
 Mehl, zum Bestäuben  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Petersilie, Minze, Ei und Weizenkleie vermengen bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Golfballgroße Bällchen formen und vorsichtig platt drücken. Die Keftedakia sollen nicht mehr als 2cm dick sein.

Etwas Mehl in einen großen Teller geben. Einen zweiten großen Teller mit 2 Schichten Küchenpapier auslegen. Etwa 2-3 mm dick Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Je ein Bällchen nehmen, im Mehl wenden und in die Pfanne geben. Wenn die Bällchen von der einen Seite knusprig angebraten sind, dann wenden. Wenn beide Seiten knusprig gebacken sind, Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Linsenmus:

200 g rote Dosenlinsen  
 200 g rote Linsen  
 50 g Langkornreis  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen

Reis und Linsen waschen. Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen und im Ganzen mit Linsen und Reis in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Mischung knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze so lange garen, bis alles weich ist.

Zwiebel und Knoblauch entfernen und Linsen und Reis zu einem Mus pürieren. Vor dem Anrichten abkühlen lassen.

### Für die Zwiebeln:

4 Zwiebeln  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in heißem Olivenöl bei hoher Temperatur anbraten, dann die Hitze reduzieren. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zucker und Salz verrühren und das Ganze schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen und eine sämige Konsistenz bekommen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabine Mattern**

## **Zitronen-Hähnchenpfanne mit Feta-Gurken-Joghurt, griechischem Salat und selbstgebackenem Fladenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Hähnchenpfanne:**

- 1 Hähnchenbrustfilet á 300 g
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Honig
- 1 Bund Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Hähnchen in einer Schüssel mit Zwiebel, Knoblauch, 2,5 EL Zitronensaft, Öl, Honig, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und Lorbeerblättern mischen und ca. 15 Minute abgedeckt marinieren.

Mariniertes Hähnchenfleisch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 8-10 Minuten braun braten. Hähnchen evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und lauwarm servieren.

### **Für den Feta-Gurken-Joghurt:**

- 1 Mini-Gurke
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 junge Knoblauchzehe
- 200 g griechischer Sahnejoghurt
- 2 Zweige Minze
- 50 g cremiger Feta
- 2 Prisen Salz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, von den Enden befreien und (mit Schale) raspeln.

Gurken in einem feinen Sieb mit Salz mischen und ca. 10 Minuten entwässern, dabei über eine Schüssel hängen. Gurken danach mit den Händen leicht ausdrücken.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Gurken, Knoblauch, Minze und 1 TL Zitronensaft vermischen. Feta fein zerbröseln und untermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für das Fladenbrot:**

- 15 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- ½ TL Sesamsaat
- ½ TL Schwarzkümmel
- 125 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Fladenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und ca. 60 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit einem

Löffel kurz unter mischen. Teig zuerst in der Schüssel und dann auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Teigkugel in Klarsichtfolie gewickelt ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 3 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück so dünn wie möglich zu einem runden Fladen ausrollen. Fladen mithilfe eines Anrichteringes ausstechen.

Teigoberflächen mit einem Pinsel dünn mit Öl bestreichen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Teigfladen nach

und nach zuerst auf der eingeölte Seite ca. 3 Minuten hellbraun backen.

Die andere Fladenseite auch dünn mit Öl bestreichen und mit etwas Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Am besten mit einem Teigschaber wenden und weitere 3 Minuten backen.

**Für den griechischen Salat:** Gurke, Paprika und Tomaten waschen und von den Enden befreien.  
1 Salatgurke Gurken in Scheiben hobeln, Tomaten vierteln, Paprika längs  
1 gelbe Paprika aufschneiden, entkernen und in Rauten schneiden. Zwiebeln abziehen  
100 g Kirschtomaten und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen. Schafskäse in Würfel  
1 Zwiebel schneiden. Bis auf die Zwiebeln und den Schafskäse alles schön  
100 g Schafskäse mischen. Darauf Zwiebeln und Schafskäse verteilen. Zitrone halbieren,  
6 entsteinte schwarze Oliven auspressen und den Saft auffangen. Oregano abbrausen, trockenwedeln  
4 Zweige Oregano und fein hacken. Zitronensaft, Öl und Oregano mischen und mit Salz und  
1 Zitrone Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.