

| Die Küchenschlacht – Menü am 09. August 2017 |
Tagesmotto: "Griechische Küche" mit Nelson Müller



Janina Lindemann

Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip und Kirschtomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Pitakia-Füllung:

250 g tiefgekühlte Erbsen
 1 Frühlingszwiebel
 2 Knoblauchzehen
 150 g Schafskäse
 2 Zweige Thymian
 1 Zweige Minze
 1 EL Kreuzkümmelsamen
 1 EL Fenchelsamen
 2 EL Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kreuzkümmel und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebel und Knoblauch anschwitzen und Erbsen hinzufügen. 100 ml Wasser angießen und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Salzen, pfeffern, angeröstete Gewürze sowie jeweils 1 EL Thymian und Minze hinzufügen. Schafskäse zerkrümeln und unterrühren.

Für den Pitakia-Teig:

250 g Mehl
 5 EL Olivenöl
 1 EL Raki
 Salz, aus der Mühle
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Öl, zum Frittieren

In einer Fritteuse Öl erhitzen.

Das Mehl, 125 ml Wasser, Olivenöl, Raki und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Kurz ruhen lassen, Arbeitsfläche bemehlen und Teig dünn ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen und Erbsen-Schafskäse Füllung darauf verteilen. Kreise einmal in der Mitte zusammenklappen und Enden fest andrücken. In heißem Öl knusprig ausfrittieren.

Für den Joghurt-Dip:

200 g griechischer Joghurt
 ½ Zitrone, davon 1 EL Saft
 1 EL Olivenöl
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle

Die Zitrone auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen.

Für den Kirschtomaten-Salat:

200 g Kirschtomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 EL Kapern, aus dem Glas
 1 TL flüssiger Honig
 1 EL weißer Balsamico-Essig
 3 EL Olivenöl
 6 Stängel Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen und fein hacken. Honig, Balsamico-Essig und Olivenöl zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten, Frühlingszwiebel, Basilikum und Kapern mit dem Dressing mischen.

Pitakia mit Schafskäse-Erbesen-Füllung, Joghurt-Dip und Kirschtomaten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Moritz Brakhage

Thymian-Hähnchen mit Fasolakia und selbstgemachtem Pitabrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Pita:

- 1 Würfel Hefe
- 160 g Mehl
- 20 g Pistazienkerne (ohne Schale)
- 2 TL getrockneten Thymian
- 1 Prise Piment d' Espelette
- 1 TL Kümmelpulver
- 20 g schwarzer Sesam
- 20 g weißer Sesam
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Den Ofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefe, 1 TL Olivenöl, 160 ml Wasser, Kümmelpulver, Piment d'Espelette und Pistazien mit einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Den Teig in den Ofen stellen und 10 Minuten gehen lassen. Teig herausnehmen, ausrollen und mit Olivenöl beidseitig beträufeln und in Sesam wenden. Pitabrot in einer heißen Pfanne eine Minute pro Seite backen.

Für das Hähnchen:

- 2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g
- 2 Zitronen (Saft + Abrieb)
- 2 Zweige Thymian
- 3 EL flüssiger Honig
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Rapsöl
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Thymian waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Schale von einer Zitrone reiben, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Thymian in eine Schüssel geben. Honig und Öl zufügen und gründlich verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Marinade auf beiden Seiten begießen und von beiden Seiten in Sonnenblumenöl anbraten. .

Fleisch in eine Auflaufform legen, mit Backpapier zudecken, damit es nicht austrocknet und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Herausnehmen und erneut Marinade hinzufügen. Weitere 10 Minuten im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und gegebenenfalls kurz in einer Pfanne nachbraten. Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden.

Für die Fasolakia:

- 250 g breite Stangenbohnen
- 400 g Tomaten, geschält aus dem Glas
- 100 g frische Cocktail-Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g Feta
- 2 TL getrockneten Oregano
- 1 TL getrockneten Thymian
- ½ Bund Bohnenkraut
- ½ Bund glatte Petersilie
- 8 EL Olivenöl
- Salz aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden an den Seiten abziehen. Zwiebel abziehen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, äußere Schalen und Wurzel entfernen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Bohnen dazu geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Mit geschälten Tomaten ablöschen und etwa 10 min köcheln lassen.

Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Für die letzten 3-4 Minuten noch die Cocktailtomaten hinzugeben. Feta bröseln und vor dem Servieren über die Bohnen streuen.

Für die Garnitur: 140 ml Wasser mit Öl, Mehl und Lebensmittelfarbe mit einem Schneebesen mischen und ausstreichen. Anschließend in eine stark erhitzte Pfanne in Form eines Gitternetzes laufen lassen. Aus der Pfanne auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen.

25 ml Sonnenblumenöl
5 g Mehl
3 g gelbe natürliche Lebensmittelfarbe
Salz, aus der Mühle

Fasolakia mit Thymian-Hähnchen und selbstgemachten Pitabrot auf Tellern anrichten, mit dem Gitternetz garnieren und servieren.



Sonia de Oliveira

Bifteki mit Tomaten-Kritharaki

Zutaten für zwei Personen

Für den Tomatenreis:

150 g griechischer Nudelreis
(Kritharaki)
400 ml Tomaten, geschält (mit
Saft)
200 ml Rinderfond
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf erhitzen und Nudelreis hinzugeben. Tomaten grob würfeln und mit Tomatensaft zum Reis geben. Kurz umrühren und mit Rinderfond ablöschen.

Bei kleiner Hitze 20 Minuten garen lassen. Immer wieder umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bifteki:

250 g gemischtes Hackfleisch
(Rind und Schwein)
½ trockenes Brötchen (vom
Vortag)
1 weiße Zwiebel
1 Ei
40 g Feta-Käse
½ Bund Koriander
3 Zweige Rosmarin
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in eine Schüssel geben. Brötchen in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rosmarin und Koriander abbrausen und trockenwedeln. Rosmarinnadeln abzupfen, Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Brötchen, Zwiebelwürfel, Rosmarin und Koriander zum Hackfleisch geben. Ei zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles mit den Händen gut durchkneten.

Feta würfeln. Hackfleisch in kleine Bällchen portionieren und jeweils einen Fetawürfel reinformen. Käse sollte vollständig vom Fleisch ummantelt sein.

2-3 Bällchen auf einen Holzspieß stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße ca. 4 Minuten von allen Seiten braten.

Bifteki mit Tomaten-Kritharaki auf Tellern anrichten und servieren.



Alexandros Karakatsis

Mesedes: Kolokithokeftedes, Saganaki und Lamm-Souvlaki mit Tzatziki

Zutaten für zwei Personen

Für die Kolokithokeftedes (Zucchini-Küchlein):

- 1 Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei
- 100 g Feta
- 2 EL Mehl
- 1 TL Oregano
- 8 Minzblätter
- 1 Zweig Dill
- Rapsöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini abbrausen und trocken tupfen. Zucchini mit einer Reibe grob reiben und anschließend in einem Sieb gut ausdrücken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Minze und Dill fein hacken. Alles zusammen mit dem aufgeschlagenen Ei, dem Mehl, Feta, Oregano, einer Prise Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Ggf. noch etwas Mehl hinzufügen damit die Masse nicht zu feucht ist. Anschließend aus der Masse mit feuchten Händen kleine Küchlein formen, leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten anbraten.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Saganaki:

- 300 g Riesengarnelen (ohne Schale)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Griechischen Schafskäse (Feta)
- 400 ml geschälte & gehackte Tomaten
- 3 eingelegte getrocknete Tomaten
- 2 große Fleischtomaten
- 75 ml Weißwein
- 100 ml Hummerfond
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Chilischote
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 2 cl Ouzo
- Olivenöl, zum Anbraten
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Oregano würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, getrocknete Tomaten, sowie Lorbeerblätter, Pimentkerne und Chilischote dazugeben und anbraten. Zucker und Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten lassen. Mit dem Weißwein und Hummerfond ablöschen. Nun die Fleischtomaten filetieren und zusammen mit den geschälten und gehackten Tomaten klein schneiden und mit dem eigenen Tomatensaft dazugeben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze einköcheln lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Ingwer, Petersilie, Rosmarin- und Thymianzweige und Tomatenfilets hinzufügen. Die Tomatensauce etwas reduzieren lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Oregano und einem Schuss Ouzo abschmecken.

In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl mit 1 Knoblauchzehe und jeweils 1 Zweig Rosmarin und Thymian die Garnelen von jeder Seite kurz anbraten, anschließend herausnehmen und warm stellen.

Für das Lamm-Souvlaki: Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zitrone auspressen. Aus dem Saft der Zitrone, Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian eine Marinade anrühren.

200 g Lammlachse
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ Zitrone (Saft)
 1 Zweig Thymian
 4 Zweige frischer Rosmarin
 1 TL Kumin (Kreuzkümmel)
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammlachse in Würfel schneiden, auf 4 Rosmarinzwige aufspießen und in der Marinade ca. 30 Min. ziehen lassen. Danach salzen, pfeffern, mit Kumin bestreuen und in einer heißen Pfanne das Fleisch auf den Rosmarinspießen vom allen Seiten scharf anbraten.

Für das Tzatziki: Die Gurke abbrausen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

½ Gurke
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone (Saft)
 1 TL Dill
 150 g Griechischen Joghurt (10% Fett)
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit einer feinen Reibe reiben und mit einigen Spritzern Zitronensaft, dem feingehackten Dill und dem Griechischen Joghurt in die Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Bis zum Servieren im Kühlschrank kühl stellen.

Für das Chiabatta: In einer Pfanne das Baguette in Olivenöl anrösten.

2 Scheiben kleines flaches Chiabatta
 2 EL Olivenöl
 1 TL Oregano
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Anschließend mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Auf einem flachen länglichen Teller auf einer Seite die Kolikithokeftedes geben, daneben in der Mitte das Saganaki mit den gebratenen Garnelen und auf der anderen Seite des Tellers das Souvlaki anrichten.

Den „Mesedes“-Teller mit dem Tzatzki in einer kleinen Schüssel und dem gerösteten Weißbrot servieren.

Mesedes: Kolokithokeftedes, Saganaki und Lamm-Souvlaki mit Tzatziki auf Tellern anrichten und servieren.