

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. September 2023** ▪
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag



Michael Damast

Griechische Hackbällchen mit Erbsen-Spinat-Salat und Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

400 g gemischtes Hackfleisch
 2 Scheiben Toastbrot
 1 Zwiebel
 1 Ei
 4 EL Mehl
 3 Zweige Minze
 ¼ Bund Dill
 3 Zweige Petersilie
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Minze, Dill und Petersilie ebenfalls fein hacken. Toast in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Toast mit Hackfleisch, je 2 EL Kräutern, Zwiebeln und Ei vermischen. Masse salzen und pfeffern und 3 cm große Bällchen draus formen. In Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.

Für den Erbsen-Spinat-Salat:

400 g Erbsen
 80 g Babyspinat
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, davon Saft
 100 g Feta
 2 Zweige Petersilie
 2 Zweige Minze
 ½ TL Pul Biber
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit etwas Salz zu einer Paste verarbeiten. Zitronenschale reiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie und Minze fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Erbsen, Knoblauch und Pul Biber 2 Minuten durch schwenken. Pfanne von der Hitze nehmen und Spinat, 2 EL Petersilie, 1 EL Minze und 1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb unterheben. Feta zerbröseln, unterheben mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jo Gondorf

Zitronen-Thymian-Dorade mit Ofenkartoffeln und lauwarmem Bohnensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Ofenkartoffeln:

200 g vorwiegend festkochende
Drillinge
50 g einteste Kalamata-Oliven
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 TL grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Drillinge gut abwaschen und in einer Schüssel mit Olivenöl und Meersalz vermengen. Auf einem Backblech mit Papier in den Ofen geben. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln nach 10 Minuten wenden und Zwiebeln, Knoblauch und Oliven dazugeben. Für weitere 10 Minuten backen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Für den lauwarmen Bohnensalat:

250 g grüne Bohnen
1 Rispe Cherrytomaten
2 kleine Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Feta
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Oregano
1 TL Thymianhonig
1 EL weißer Balsamico
½ TL Puderzucker
2 EL Olivenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten und
Backen
1 TL grobes Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen, Enden abschneiden und Fäden ziehen. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Tomaten waschen von der Rispe trennen und auf ein weiteres mit Öl eingefettetes Backblech legen. Mit Puderzucker bestäuben. Grobes Salz und Rosmarin darübergerben und 15 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Oregano abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne mit Öl andünsten. Aus Olivenöl, Balsamico, und Honig ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zwiebeln und Oregano dazugeben. Bohnen noch warm in das Dressing geben und ziehen lassen. Tomaten aus dem Ofen nehmen und kurz vor dem Servieren auf den Salat legen. Feta darüber bröseln.

Für die Zitronen-Thymian-Dorade:

2 ganze, küchenfertige Doraden
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone
4 Zweige Thymian
4 Zweige Zitronenthymian
Olivenöl, zum Marinieren und Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Doraden putzen und trockentupfen, mit je 1 Zweig Zitronenthymian füllen, mit Olivenöl einpinseln und mit Pfeffer und Salz würzen. Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Restlichen Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Grillpfanne erwärmen und Thymian, Knoblauchzehen und Zitronenscheiben hineinlegen, um das Öl zu aromatisieren. Dann die Hitze erhöhen und Doraden von beiden Seiten scharf anbraten. Immer wieder mit Öl, arrosieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Dorada**, auch Goldbrasse genannt, ist nur bedingt zu empfehlen (Stand September 2023):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (8.a), Portugiesische Küste (9.a); Mittelmeer FAO 37 (Wildfang: Handleinen und Angelleinen, Fallen)
- 2. Wahl: Mittelmeer FAO 37 (Aquakultur: Netzkäfiganlagen)



Maria Matz

Lammrücken mit Olivenkruste, Auberginenröllchen und Fava

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:

150 g küchenfertiger Lammlachs
 100 g entsteinte Kalamata-Oliven
 50 g geschälte Mandeln
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 Zweige Thymian
 100 g Semmelbrösel
 100 ml Olivenöl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Grillstufe vorheizen.

Lamm salzen, pfeffern und von beiden Seiten in etwas Öl scharf anbraten. Thymian zupfen und fein hacken. Oliven, Petersilie und Mandeln fein hacken und mit Thymian, Olivenöl und Semmelbrösel zu einer Masse verrühren und auf dem Lamm verteilen.

Im Ofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend den Backofen auf 200 Grad Umluft hochheizen für die Auberginen.

Für die Auberginenröllchen:

1 Aubergine
 100 g rote Weintrauben, ohne Kern
 15 g Walnüsse
 50 g Frischkäse
 1 TL Café de Paris-Gewürz
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Aubergine in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl einstreichen und salzen, auf einem Blech verteilen und im Backofen bei 200 Grad Umluft circa 10-15 Minuten weich garen.

Weintrauben waschen und in feine Streifen schneiden, Walnüsse hacken und beides mit Frischkäse vermengen. Mit Café de Paris würzen.

Auberginen aus dem Ofen holen, mit der Creme bestreichen und aufrollen.

Für das Fava:

50 g gelbe Linsen
 1 Schalotte
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Lorbeerblatt
 1 Zweig Rosmarin
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Linsen waschen, mit in die Pfanne geben und mit 200 ml Wasser aufgießen. Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen und Linsen weichkochen. Wasser abgießen und auffangen. Kräuter entfernen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Linsen mit Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren, evtl. etwa Linsenwasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss durch ein Sieb streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. September 2023 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Griechische Hackbällchen mit Tomatensugo und Feta-Kartoffel-Espuma

Zutaten für zwei Personen

Für das Feta-Kartoffel-Espuma:

2 mehligkochende Kartoffeln
75 g Fetakäse
120 g Frischkäse
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und gewürfelt in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Abgießen und Wasser auffangen. Kartoffeln mit Frischkäse, Feta und etwas Kartoffelwasser pürieren. Je nach Konsistenz mehr Wasser hinzufügen bis alles geschmeidig glatt ist. Mit Muskat und Salz abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. In einen Syphon füllen (ggf. nochmal etwas Kartoffelwasser dazugeben) und auf Teller sprühen.

Für die Bällchen:

300 g gemischtes Hackfleisch
½ altbackenes helles Brötchen
1 Ei
1 EL Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brötchen mit Wasser einweichen, dann ausdrücken und mit Hackfleisch und Ei vermischen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Hackbällchen formen.

Für das Tomatensugo:

2 Dosen Kirschtomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchknolle
1 Limette, davon Saft
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Grobes Meersalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Knoblauch quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten zu den Schalotten geben. Tomaten dazugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und etwas einköcheln lassen. Knoblauch herausnehmen und nach Belieben die angedünsteten Knoblauchzehen in das Sugo drücken. Anschließend alles pürieren. Limette halbieren und auspressen. Sugo mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann die Hackbällchen für 5 Minuten darin köcheln lassen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Petersilie

Kräuter nach Belieben über das Gericht geben.

Hackbällchen mit Tomatensugo in einen tiefen Teller geben und Feta-Kartoffel-Espuma rundherum sprühen. Mit Kräutern garnieren.