

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juni 2023** ▪
Tagesmotto „Mediterrane Länderküche“ mit Cornelia Poletto



Niklas Betken

Israel: Shakshuka mit Fladenbrot und Tomaten-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakshuka:

400 g geschälte, ganze Tomaten aus der Dose
 3 Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 Eier
 Feta, zum Garnieren
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 Zweig Koriander
 3 EL Olivenöl
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze in dem Olivenöl anbraten. Strunk aus den Tomaten entfernen und die Tomaten mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in die Pfanne mitgeben. Etwa 10 Minuten zu einer Tomatensauce köcheln lassen. Die beiden Eier hineingeben und das Ganze etwa 3-4 Minuten stocken lassen. Anschließend mit gehackter Petersilie und gehacktem Koriander garnieren und etwas Feta darüber geben.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

2 Tomaten
 ½ Salatgurke
 ½ rote Paprika
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Frühlingszwiebel
 1 kleine rote Chili
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, davon Saft & Abrieb
 2 Zweige Minze
 1 Zweige Koriander
 1 Zweig glatte Petersilie
 1 TL Sumak
 1 Prise Zimt
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten, Paprika und Gurke entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Blätter der frischen Kräuter abzupfen und fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Olivenöl, Zimt und Sumak verrühren. Mit dem Salat vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot: Mehl und Backpulver mit Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 125 g Naturjoghurt $\frac{1}{2}$ TL Öl unterheben und einen Teig anrühren. Den Teig in kleine Brote formen und auf etwas Mehl dünn ausrollen. Mit restlichem Olivenöl 150 g Weizenmehl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Anschließend auf ein mit $\frac{1}{2}$ TL Backpulver Mehl, für die Arbeitsfläche Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten backen.
2 TL schwarzer Sesam
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Hahn

Griechenland: Gyros-Pita mit Tsatsiki und gegrillte Aubergine mit Feta

Zutaten für zwei Personen

Für das Pitabrot:

50 g Butter, Zimmertemperatur
 1 EL Griechischer Joghurt
 1 TL Honig
 3 Zweige Oregano
 1 TL Kümmel
 400 g Mehl
 1 TL Backpulver
 1 Prise Salz
 Olivenöl, zum Anbraten

Den Oregano fein hacken. Mehl, Butter, Backpulver, 1 Prise Salz, Kümmel, Joghurt, Honig, Oregano und 180 ml warmes Wasser ca. 3 Minuten mit einem Rührgerät oder der Küchenmaschine zu einem Teig kneten und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Aus dem Teig 4 gleichmäßige Teile schneiden und daraus kleine Fladen formen. Öl in der Pfanne erhitzen und Pita darin von jeder Seite 3 Minuten braten.

Für die Gyros-Gewürzmischung:

1 Zweig Thymian
 4 TL gemahlener Thymian
 2 TL gemahlener Rosmarin
 6 TL gerebelter Oregano
 2 TL gerebelter Majoran
 2 TL Zwiebelgranulat
 2 TL Knoblauchgranulat
 2 TL Korianderpulver
 1 TL Kreuzkümmel
 3 TL mildes Paprikapulver
 2 TL brauner Zucker
 3 TL schwarzer Pfeffer
 3 TL Salz

Thymian fein hacken, mit allen Gewürzen vermischen und eine Gewürzmischung herstellen.

Für das Gyros:

300 g Schweinenacken
 300 g Schweinebauch ohne Schwarte
 1 Bund Thymian
 1 Schuss Olivenöl

Schweinenacken längs halbieren und von den Hälften dünne Scheiben herunterschneiden. Vom Schweinebauch ebenfalls dünne Scheiben herunterschneiden. Die Gyros-Gewürzmischung mit dem Fleisch und einem Schuss Olivenöl gut vermengen und kurz marinieren lassen. Die Pfanne heißwerden lassen und das Fleisch unter wenigem Rühren krossbraten. Zum Schluss den frischen Thymian hacken, darüber streuen und mit Pitabrot anrichten.

Für den Tsatsiki:

½ Salatgurke
 2 Knoblauchzehen
 200 g Griechischer Joghurt
 1 Schuss Olivenöl
 1 EL Rotweinessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke grob auf der Vierkante reiben, leicht salzen und ziehen lassen. Das Wasser aus der Gurke mit Hilfe eines Passiertuches ausdrücken. Knoblauch ausdrücken. Joghurt zur Gurke geben und mit Knoblauch, Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die gegrillte Aubergine: Auberginen in Scheiben schneiden. Diese etwas salzen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben.
2 Auberginen
200 g Feta Auberginenscheiben von beiden Seiten in der Pfanne goldbraun braten.
100 g Mehl Feta in Scheiben schneiden und nach dem Wenden der Aubergine je
Olivenöl, zum Anbraten eine Scheibe Feta drauflegen und leicht schmelzen lassen. Mit Salz und
Salz, aus der Mühle Pfeffer würzen.
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Krafft

Türkei: Lammköfte mit Kısır und Joghurt-Dattel-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammköfte:

- 200 g Lammhackfleisch
- 1/3 Zwiebel
- 3/4 Knoblauchzehe
- 3/4 Frühlingszwiebel
- 1,5 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei
- 2 Zweige Thymian
- 3 EL Pinienkerne
- 1/4 TL gemahlener Piment
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Rosenpaprika
- 1/3 TL Schwarzkümmel
- Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides sehr fein hacken und in Öl anbraten. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und ebenfalls fein hacken. Toast in kaltem Wasser einweichen, mit den Händen gut ausdrücken und fein zerpflücken. Thymian zusammen mit den Pinienkernen hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Toast, Thymian und Pinienkerne mit Hackfleisch, Ei, Piment, Kreuzkümmel, Rosenpaprika und Schwarzkümmel in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen zu einem glatten Fleischteig verarbeiten.

Kleine ovale Frikadellen mit ca. 4 cm Durchmesser daraus formen und in der Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten. Die fertigen Köfte im vorgewärmten Ofen gar ziehen lassen.

Für den Kısır (Bulgursalat):

- 200 g feiner Bulgur
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Zitrone
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Aci biber salçasi (scharfes Paprikamark)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul Biber
- 2 EL Granatapfelmelasse
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL neutrales Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 ml Wasser zum Kochen bringen und in einer hitzebeständigen Schüssel über den Bulgur geben. Für 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in etwas neutralem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Kreuzkümmel, Pul Biber, Paprikamark und Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten. Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Die abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Masse auf den gequollenen Bulgur geben und einarbeiten.

Granatapfelmelasse zusammen mit Frühlingszwiebeln und den Kräutern unterrühren. Olivenöl unterrühren. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Bulgur mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und über den Bulgursalat streuen. Bulgur in einem kleinen Topf auf dem Herd bis zum Verzehr warmhalten.

Für den Joghurt-Dattel-Dip:

- 4 Medjool Datteln
- 4 EL Griechischer Joghurt
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Datteln klein schneiden, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juni 2023** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Pasta-Variation

Zutaten für zwei Personen

Für den Sugo:

800 g aromatische Strauchtomaten
 800 g Pelati, geschälte Dosentomate,
 am besten San Marzano
 1 große Gemüsezwiebel
 2 Knoblauchzehen
 Peperoncini, nach Geschmack
 3 Zweige Basilikum
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Feines Meersalz, zum Würzen

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Einen großen Topf erhitzen. Olivenöl zugeben und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Zucker zufügen und leicht karamellisieren lassen.

Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in grobe Stücke schneiden. Mit den Pelati Tomaten zu den Zwiebeln geben.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Peperoncini klein schneiden und mit den Basilikumzweigen zu den Tomaten geben.

Alles aufkochen, danach die Hitze reduzieren und die Sauce 20 Minuten köcheln lassen.

Basilikumzweige entfernen. Sugo mit Salz abschmecken, dann durch ein Passiersieb oder eine „flotte Lotte“ passieren.

Bei Bedarf in sterile Einmachgläser füllen, verschließen und nach Wunsch einwecken.

Für die Spaghetti alla puttanesca:

200 g Spaghetti
 2 Sardellenfilets, in Öl eingelegt
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 50 g schwarze Oliven, entsteint, z.B.
 Taggiasca-Oliven
 2 EL Kapern
 150 ml Tomatensugo (s.o.)
 50 g Pecorino oder Parmesan
 4 Zweige Petersilie
 ½ TL getrockneter Oregano
 2 EL Olivenöl
 Feines Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken.

Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Schalotten, Knoblauch, Sardellen und Oregano darin 2-3 Minuten andünsten. Tomatensugo zufügen und aufkochen lassen. Oliven hacken und mit Kapern untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen befreien und fein schneiden.

Spaghetti mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf in die Pfanne geben und mit der Sauce vermischen. Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino bestreuen.

Für die Rigatoni all'amatriciana:

200 g Rigatoni
60 g luftgetrockneter Speck
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 getrocknete rote Chilischoten
60 g Pecorino
150 ml Tomatensugo (s.o.)
1 EL Olivenöl
Feines Meersalz, zum Würzen

Rigatoni in reichlich mit Meersalz gewürztem Wasser bissfest garen. Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischoten zerbröseln. Speck in Würfel schneiden und im heißen Olivenöl einige Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zufügen und kurz mit andünsten. Tomatensugo dazu gießen und einige Minuten einkochen lassen.

Rigatoni mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf zur Sauce geben, die Hälfte des Pecorinos unterheben und vermischen.

Mit Salz und Olivenöl abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel mit dem restlichen Pecorino sofort servieren.

Für die Penne all'arrabbiata:

200 g Penne
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 getrocknete Chilischote
150 ml Tomatensugo (s.o.)
50 g Pecorino
4 EL Olivenöl
Feines Meersalz, zu Würzen

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote fein hacken. Eine Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chilischote mit Öl andünsten. Tomatensugo zufügen und aufkochen.

Penne in reichlich mit Meersalz gewürztem Wasser bissfest garen. Penne mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf zur Arrabbiata-Sauce geben und schnell vermischen. Mit Salz und 2 EL Olivenöl abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel mit dem Pecorino sofort servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.