

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2020** ▪  
**Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag**



**Marco Van Der Kooi**

**Lammkoteletts mit Feta-Oliven-Kruste, Favapüree, frittierten Kapern und Artischocken-Paprika-Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Lammkoteletts:**

- 1 Lammkarree (pro Person, 4 Koteletts am Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Zitronenthymian
- Butter, zum Braten
- Olivenöl, zum Braten

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammkarree parieren und Silberhaut entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Karree am Stück darin scharf anbraten, bis beide Seiten gebräunt sind. Knoblauch andrücken. Butter, Rosmarin- und Zitronenthymianzweige im Ganzen mit in die Pfanne geben und das Fleisch mit der geschmolzenen Butter immer wieder übergießen.

**Für die Feta-Olivenkruste:**

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Feta Käse
- 4 getrocknete Tomaten, in Öl
- 4 grüne Oliven, kernlos
- 4 schwarze Oliven (milde), kernlos

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Ein paar Fetabrösel zurückbehalten und den Rest mit den grünen und schwarzen Oliven in den Küchenhäcksler geben und vormixen. Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch dazu geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Die Paste auf die Lammkarrees, oberhalb der Knochen drücken und die zurück behaltene Fetabrösel darauf geben. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

**Für das Favapüree:**

- 200 g Kichererbsen, aus der Dose
- 100 g Favabohnen, aus der Dose
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 50 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Kurkumpulver
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch andrücken und die Haut entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen und Favabohnen anbraten. Knoblauch, Lorbeerblatt, Rosmarin- und Zitronenthymianzweige hinzugeben und mit Weißwein ablöschen.

Zitrone halbieren und auspressen.

Kräuter aus der Pfanne nehmen, die Bohnen und Knoblauch zu einer glatten Masse pürieren und mit etwas Zitronensaft Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

**Für das Gemüse:**

- 6 Artischockenböden, aus dem Glas
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 2 EL kleine Kapern
- 1 Zweig Rosmarin

Paprikaschote mit einem Küchenbunsenbrenner schwarz abflammen und die Haut abziehen. Die abgezogenen Paprika von den Kernen und der weißen Haut befreien und das Paprikafleisch in kleine Würfel schneiden.

Blättchen von den Zweigen zupfen und die Kräuter sehr fein hacken.

Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehen andrücken.

Zitrone halbieren und auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenböden darin kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch unterheben. Mit etwas Zitronensaft

2 Zweige Zitronenthymian  
2 Zweige Oregano

ablöschen und dann die gehackten Kräuter, Kapern und Paprikawürfel untermischen.

**Für die frittierten Kapern:**

Backteig für Kibbeling  
10 große Kapernäpfel mit Stiel  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf erhitzen.

Den Backteig mit etwas Wasser anrühren. Die Kapern mit Stiel durch den Teig ziehen und in heißem Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.