Griechischer Salat mit Lammhackbällchen und Feta

Für zwei Personen

Gurken:

1 Salatgurke	1 Zitrone, Abrieb	100 g griech. Joghurt
20 ml Weißweinessig	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Romanasalat:

1 Romanasalat	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Rapsöl
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Tomate:

1 Ochsenherztomate	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft
3 EL Blattpetersilie	50 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Lammhackbällchen:

300 g Lammhackfleisch	20 entst. Kalamata-Oliven	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	1 EL getrock. Oregano
1 EL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Zaatar	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Paprika:

1 gelbe Paprikaschote	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für den Feta:

100 g Feta	1 Ei	2 EL Mehl
150 g Paniermehl	Öl	

Garnitur:

1 rote Zwiebel	1 EL Kapern	2 EL Joghurtdressing
----------------	-------------	----------------------

Für die Gurken:

Die Salatgurke schälen und mit dem Sparschäler immer weiter schälen, sodass lange Gurkennudeln entstehen. Zitronenschale abreiben. Mit Joghurt, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken damit marinieren.

Für den Romanasalat:

Romanasalat halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine heiße Pfanne legen. Mit ein wenig Rapsöl braten, bis der Salat leicht braun ist.

Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Salat aus der Pfanne nehmen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer und Salz marinieren.

Für die Tomate:

Tomate in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Petersilie zupfen und mit Knoblauch, Meersalz und Olivenöl in einem Mörser zu einem Petersilien-Öl verreiben. Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomate mit Zitronensaft und -abrieb, Meersalz, Pfeffer und dem Petersilien-Öl marinieren.

Für die Lammhackbällchen:

Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Kalamataoliven fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer

fer abschmecken. Von der Masse kleine Bällchen formen und in Olivenöl braten.

Für die Paprika:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Paprika mit einem Schäler schälen und in kleine Rauten schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Thymian und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta:

Feta in 2x2x2 cm große Würfel schneiden. Ei, Mehl und Paniermehl zu einer Panierstraße aufbauen. Fetakäse zuerst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Öl in der Fritteuse erhitzen und Feta darin kross ausbacken.

Für die Garnitur:

Etwas von dem Joghurtdressing auf den Teller geben und dann Salat, Tomate, Paprika und Gurke darüberlegen. Zwiebel abziehen und mit einem Küchenhobel in dünne Ringe hobeln. Kapern auf den Salat legen.

Anne Berger am 16. Juni 2025