



Rubrik: Vom Smoker

Feta mal anders

Wie ich in meinem Artikel "Ronny grillt griechisch" bereits geschrieben habe, gibt es noch viele Möglichkeiten den griechischen Salzlakenkäse lecker auf dem Grill zuzubereiten. Bei der Frage, ob Feta nun besonders gesund ist oder nicht, gibt es gute und schlechte Nachrichten. Feta enthält viel Kalzium, Phosphor und Zink, außerdem die Aminosäure Lysin und Vitamin A. Somit ist er gut für das Immunsystem, stärkt die Nägel und ist fördernd für die Wundheilung. Auf der anderen Seite enthält Feta viel Salz und wirkt sich so nachteilig auf das Herz-/ Kreislaufsystem und den Blutdruck aus. Aber die Hauptsache ist, er schmeckt! Der originale Feta wird übrigens aus Schafsmilch hergestellt, kann und darf aber auch Ziegenmilch enthalten. Seit einem EU-Beschluss von 2002 ist der Begriff sogar geschützt. Ich möchte euch hier mit drei Varianten eine Anregung geben, wie man aus Fetakäse leckere Beilagen für das BBQ bereiten kann.

Ich habe mir Gedanken gemacht, welche Varianten besonders schmackhaft sind und von vielen gerne gegessen werden. Natürlich könnte man alles zusammen mischen, aber das würde nur einen Einheitsbrei geben. Mir war es wichtig, die einzigartigen, besonderen Aromen der Zutaten hervorzuheben. Für die Zubereitung empfehle ich den Smoker auf 120 - 150°C einzuregeln und den Feta in der indirekten Hitze zu garen. Er dürfte schon nach ca. 10-15 Minuten fertig sein, der Feta bekommt dann eine cremige Konsistenz. Vorsicht, nicht zu lange warten oder zu heiß grillen. Der Käse könnte austrocknen, also auch immer mal umrühren. Als Basis dient natürlich ein guter Fetakäse.

Für die erste Variante habe ich Oliven gewählt. Diese passen hervorragend zum natürlichen, salzigen Geschmack des Feta. Die Oliven habe ich fein gehackt, den Feta mit einer Gabel zerdrückt und die Oliven untergemischt. Das Pfünnchen habe ich dann noch mit ganzen Oliven garniert.

Als zweite Variante habe ich Softtomaten ausgewählt. Softtomaten sind eine besondere Form von getrockneten Tomaten und haben eine besonders weiche Konsistenz. Diese habe ich ebenfalls gehackt und untergemischt. Der einzigartige, intensive Geschmack der Softtomaten harmoniert hervorragend mit dem Feta. Für die dritte Variante habe ich eingelegte Peperoncini aus dem Glas ausgewählt. Auch der fruchtige, leicht säuerliche Geschmack der Peperoncini passt sehr gut zum Feta. Da die Peperoncini aus dem Glas sehr viel Flüssigkeit enthalten, empfehle ich sie vorher aufzuschneiden und das Kerngehäuse sowie die enthaltene Lake zu entfernen. In dünne Scheiben geschnitten werden sie dann ebenfalls untergemischt. Die Peperoncini gibt es von mild bis feurig in den verschiedensten Schärfegraden. Es ist eurem persönlichen Geschmack überlassen, welche Schärfe ihr wählt. Da die Peperoncini eingelegt sind, benötigen sie auch keine längere Zubereitungszeit.

