

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Oktober 2026 ▪**
Tagesmotto „Fleischbällchen aus aller Welt“ mit Viktoria Fuchs



Gudrun Deisenroth

**Rumänische Mititei mit Mămăligă, Mujdei-Joghurtsauce
und cremigem Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Mititei:

400 g Hackfleisch, 70 %
Rinderhackfleisch,
30 % Schweinehackfleisch, aus dem
Nacken
4 Knoblauchzehen
50 ml kalter Rinderfond
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
½ TL Natron
1 TL getrockneter Thymian
¼ TL gemahlener Piment
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und hacken. Hackfleisch, Knoblauch, Natron und Gewürze in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken gründlich verkneten. Den kalten Rinderfond nach und nach unterarbeiten und die Fleischmasse insgesamt etwa 10-15 Minuten kneten, bis sie eine glatte, leicht klebrige Konsistenz hat. Anschließend die Masse zu Bällchen formen. Eine Grillpfanne dünn mit Öl bestreichen und die Mititei darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum etwa 6-8 Minuten braten, bis sie schön gebräunt und vollständig durchgegart sind.

Für die Mujdei-Joghurtsauce:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft & Abrieb
200 g griechischer Joghurt
1 TL Dijonsenf
2 EL Olivenöl
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken oder mit einer Knoblauchpresse pressen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln, die Spitzen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft, Dijonsenf, Olivenöl und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Mămăligă:

125 g Polenta
100 g Schafskäse
1 EL Butter
250 ml Milch
Salz, aus der Mühle

Milch und 250 ml Wasser mit etwas Salz in einem Topf aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Hitze reduzieren und die Polenta bei niedriger Temperatur unter regelmäßigem Rühren etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie dick und cremig ist und sich leicht vom Topfrand löst. Topf vom Herd nehmen. Schafskäse zerbröseln und zusammen mit der Butter unter die Mămăligă rühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

½ Gurke	Gurke waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben hobeln. Dill abbrausen, trockenwedeln, die Spitzen abzupfen und fein schneiden.
100 g griechischer Joghurt	Gurkenscheiben mit Weißweinessig, Öl und Dill vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Joghurt unterheben und nochmals abschmecken.
3 EL Weißweinessig	
6 EL neutrales Pflanzenöl	
2 Zweige Dill	
1 Prise Zucker	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henriette Stein

Türkische Köfte in süßsauriger Granatapfelsauce mit Kısır und Cacik

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

125 g Rinderhackfleisch
125 g Lammhackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei, Größe M
50 ml Olivenöl
2 EL Semmelbrösel
½ Bund glatte Petersilie
1 TL getrocknete Minze
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Pul Biber
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Zimt
1 Prise gemahlener Piment
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein reiben und anschließend gründlich ausdrücken, damit die Köfte-Masse nicht zu feucht wird. Knoblauch abziehen, fein reiben oder hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Rinder- und Lammhackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in eine Schüssel geben. Ei, getrocknete Minze, Paprikapulver, Pul Biber und Kreuzkümmel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse kräftig und mehrere Minuten kneten, bis sie eine gut gebundene, leicht elastische Konsistenz erreicht. Falls die Masse zu weich oder feucht ist, nach Bedarf etwas Semmelbrösel einarbeiten.

Die Köfte-Masse abdecken und solange wie möglich im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit leicht angefeuchteten Händen 8-10 gleich große, länglich-ovale Köfte formen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Köfte bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum kräftig anbraten. Je nach Größe etwa 8–10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden, bis sie außen goldbraun und innen vollständig durchgegart sind. Köfte aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Pfanne mit dem Bratensatz für die Granatapfelsauce aufgestellt lassen.

Für die Granatapfelsauce:

250 ml Rinderfond
2 EL Granatapfelsirup
1 TL Kartoffelstärke
1 EL Rohrzucker
1 TL Sumac
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrocknete Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfond, Granatapfelsirup, Rohrzucker, Sumac, Paprikapulver und getrocknete Minze in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und aufkochen lassen. Sauce bei mittlerer Hitze etwa 5-10 Minuten einkochen lassen. Kartoffelstärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt verrühren. Die angerührte Stärke unter ständigem Rühren nach und nach in die leicht köchelnde Sauce geben und diese sämig abbinden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kısır:

100 g feiner Bulgur
1 Gemüsezwiebel
4 Datteltomaten
½ Persische Gurke
2 Frühlingszwiebeln
100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark
1 TL Paprikamark
1 EL Granatapfelsirup
3 EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Pul Biber
½ TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in eine Schüssel geben, mit heißem Gemüsefond übergießen und leicht salzen. Schüssel abdecken und den Bulgur etwa 10-15 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat und weich ist. Tomatenmark und Paprikamark zum noch warmen Bulgur geben und gründlich vermengen. Masse anschließend mit den Händen oder einem Löffel einige Minuten kräftig durchkneten, bis sich die Pasten gleichmäßig verteilt haben und der Bulgur eine aromatische, leicht rötliche Farbe angenommen hat. Olivenöl, Granatapfelsirup, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pul Biber und Cayennepfeffer hinzufügen und alles gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsezwiebel abziehen und sehr fein hacken. Datteltomaten und Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel, Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebeln und Kräuter unter den Bulgur heben. Kısır nochmals abschmecken und vor dem Servieren etwa 15-20 Minuten bei Raumtemperatur durchziehen lassen. Gegebenenfalls mit etwas weiterem Olivenöl, Granatapfelsirup oder Salz abschmecken.

Für den Cacik:

1 persische Gurke
2 Knoblauchzehen
150 g griechischer Joghurt
2 TL Agavendicksaft
1-2 EL Balsamicoessig
2 Zweige Dill
1 Zweig Minze
2 TL getrocknete Minze
1 TL Schwarzkümmelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und fein raspeln. Die geraspelte Gurke leicht ausdrücken, damit der Cacik nicht zu wässrig wird. Knoblauch abziehen und fein reiben. Dill und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Gurke, Knoblauch, Dill und Minze verrühren. Getrocknete Minze, Balsamicoessig und Agavendicksaft unterrühren und den Cacik mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit einem Schluck Wasser glattrühren. Bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren mit Schwarzkümmelsamen bestreuen.

Für die Garnitur:

4 Blätter Romanasalat
50 g Granatapfelkerne
1 Zweig Minze

Romanasalatblätter waschen und trocken tupfen. Jeweils etwa 2 Esslöffel Kısır auf die Salatblätter geben und auf den Tellern anrichten. Gericht mit Granatapfelkernen und fein gehackter Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wladimir Schlegel

Chinesische Löwenkopf-Hackbällchen mit Pak Choi und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Chinesische Löwenkopf Hackbällchen:

- 300 g Schweinehackfleisch, mit 30 % Fettanteil
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3-4 cm Ingwer
- 3 EL Bambussprossen, mit Flüssigkeit
- 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 Ei, Größe M
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Shaoxing-Reiswein
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise gemahlener Fenchel
- 1 Prise gemahlener Sternanis
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Prise gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
- ½ TL gemahlener weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Für den Schmorfond:

- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 cm Ingwer
- 750 ml heller Hühner- oder Schweinefond
- 2 EL Shaoxing-Reiswein
- 1 EL Flüssigkeit der Bambussprossen
- 1 TL helle Sojasauce
- 1 Sternanis
- 1 TL Salz

Die Mu-Err-Pilze nach Packungsanleitung in heißem Wasser einweichen. Anschließend gründlich ausdrücken, die harten Stielansätze entfernen und die Pilze fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Bambussprossen gut abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Schweinehackfleisch mit Mu-Err-Pilzen, Bambussprossen, Frühlingszwiebeln und Ingwer in eine Schüssel geben. Ei, Sojasauce, Austernsauce, Shaoxing-Reiswein und geröstetes Sesamöl hinzufügen. Mit Fenchel, Sternanis, Nelke, Zimt, Szechuanpfeffer und weißem Pfeffer würzen. Mit wenig Salz abschmecken und die Speisestärke zugeben.

Die Hackfleischmasse mit den Händen oder einem Kochlöffel etwa 5-8 Minuten kräftig in eine Richtung rühren und schlagen, bis sie eine deutlich klebrige und elastische Bindung entwickelt. Dadurch erhält die Masse ihre charakteristische, kompakte Konsistenz. Anschließend zwei große, leicht unregelmäßig geformte Hackbällchen aus der Masse formen. Die Oberfläche darf bewusst etwas uneben bleiben – die charakteristische Form erinnert an einen Löwenkopf.

Frühlingszwiebeln putzen und grob schneiden. Knoblauch andrücken. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fond mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Shaoxing-Reiswein, Sojasauce, Bambusflüssigkeit, Sternanis und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Hitze reduzieren und die Hackbällchen vorsichtig in den heißen Fond setzen. Bei sehr niedriger Hitze zugedeckt sanft schmoren lassen. Der Fond sollte dabei nur leicht simmern und nicht sprudelnd kochen. Hackbällchen vorsichtig aus dem Fond heben und warmhalten. Den Schmorfond durch ein feines Sieb passieren und etwa 400 ml für die Sauce abmessen.

Für die Sauce:

½ Frühlingslauch
2 Knoblauchzehen
400 ml Schmorfond, von oben
2 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
1 EL Shaoxing-Reiswein
1 TL Speisestärke
1 EL chinesischer Kandiszucker
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmorfond zusammen mit heller und dunkler Sojasauce, Shaoxing-Reiswein und Kandiszucker in einen Topf geben. Bei mittlerer bis hoher Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen, bis die Sauce aromatisch konzentriert ist.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Nach und nach in die leicht kochende Sauce einrühren und diese nur so weit abbinden, bis sie leicht sämig ist und die Rückseite eines Löffels überzieht.

Hackbällchen vorsichtig in die Sauce geben und bei niedriger Hitze einige Minuten darin erwärmen. Dabei mehrfach mit der Sauce übergießen, sodass sie rundherum glänzend überzogen sind. Zum Schluss das Sesamöl einrühren.

Für den Pak Choi:

2 Pak Choi
Schmorfond, von oben
Salz, aus der Mühle

Pak Choi putzen, längs halbieren oder die Blätter einzeln ablösen und gründlich waschen. Den Pak Choi im heißen Schmorfond 2-3 Minuten blanchieren, bis die Blätter leicht weich, die Stiele aber noch bissfest sind. Anschließend gut abtropfen lassen.

Für den Jasminreis:

150 g Jasminreis
1 Prise Salz

Jasminreis in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser nahezu klar abläuft. Mit 225 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 12-15 Minuten sanft garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Topf vom Herd nehmen und den Reis bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Für die Garnitur:

½ Frühlingszwiebel
2 EL weißer Sesam
1 EL Chili-Öl

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Sesam leicht rösten. Gericht mit Frühlingszwiebel, Sesam und etwas Öl garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.