

▪ **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.