

Rezept

Mititei – rumänische Frikadellen

Ein Rezept von Mititei – rumänische Frikadellen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Hackbällchen

2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Stiele Bohnenkraut	500 g Rinderhackfleisch
1 EL Natron	70 ml Mineralwasser
Salz	Pfeffer

Für die Deko

200 g Griechischer Joghurt (10 % Fett)	1 Bio-Zitrone
---	----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Vorbereitete Kräuter und Knoblauch mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Röllchen formen und rundherum ca. 12 Minuten goldbraun braten.
4. Hackfleischröllchen mit Joghurt und aufgeschnittener Zitrone servieren.