

arte

Polenta mit paniertem Fisch und Mojdei-Sauce

MĂMĂLIGĂ

Getreidebreie waren noch vor wenigen Jahrzehnten die Alltagsspeise der ärmeren Landbevölkerung. Sie gaben Kraft für die körperlich fordernde Arbeit auf dem Feld. Wenn man es sich leisten konnte, begleiteten Fisch, Geflügel oder Fleisch den Brei.

Für 4 Portionen:

Mămăligă: 1 EL Salz, 200 g Maisgries, 50 g Butter

Fertigstellung der Mămăligă: ausgelassenes Griebenschmalz, etwas geriebener, fester Feta

Fisch: 4 Fischfilets (Seelachs, wahlweise auch Rotbarsch, Dorade o.ä.), 50 g Maisgries, Salz, Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Mojdei-Sauce: 3 Knoblauchzehen, 1 EL Weißweinessig, Salz



Wählen Sie für die Mămăligă einen großen schweren Topf mit möglichst dickem Boden, etwa aus emailliertem Gusseisen, und bringen Sie darin 1 Liter Wasser zum Kochen. Das Salz zugeben. Den Maisgries unter ständigem Rühren langsam hineinrieseln lassen. Auf mittlerer Flamme langsam kochen lassen, zu Beginn hin und wieder, später ständig umrühren. Der Brei sollte so fest werden, dass man ihn in Scheiben schneiden kann. Ist er zu weich, noch etwas Maisgries hinzufügen. Nach etwa 20 Min. die Butter unterrühren und die Oberfläche des Breis glattstreichen. Noch einmal fünf Minuten auf großer Flamme erhitzen und den Brei auf ein Holzbrett stürzen, wenn er sich von der Topfoberfläche löst. Dann hat er den optimalen Gargrad erreicht. Zur Mămăligă wird das in einer Pfanne erhitzte Griebenschmalz gereicht. Dazu wird der Gries mit einem Bindfaden in Scheiben geschnitten, die man in das Schmalz und anschließend in den geriebenen Käse tunkt.



Wenn die Mămăligă fast fertig ist, den Fisch waschen, trocken tupfen. Maisgries mit etwas Salz vermischen, die Filets damit panieren und sofort in das heiße Öl geben. Es sollte drei bis vier Zentimeter hoch in eine tiefen, schweren Pfanne stehen und eine Temperatur von etwa 180° C aufweisen. An einem Holzstiel, den Sie in das Öl halten, steigen dann feine Luftblasen auf. Backen Sie die Fischfilets in dem heißen Öl goldbraun aus. Rechnen Sie dafür etwa 5 Min. Die Garzeit hängt von der Dicke der Filets und der tatsächlichen Temperatur des Öls ab.

Für die



Mojdei-

Sauce gibt man den Knoblauch durch eine Presse. Essig, Salz und etwas Öl vom gebratenen Fisch dazugeben und verrühren. Sie wird zum Fisch serviert.

Sicherheitshinweis:

Vorsicht bei der Arbeit mit heißem Öl. Überhitzen Sie es nicht, damit es nicht Feuer fängt. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Herd fern!

TIPP:

- Besonders gut gelingt Polenta in einem Topf mit abgerundetem Boden, wie man sie in Moldawien traditionell für Mămăligă verwendet.
- Zur Mămăligă kann von Hüttenkäse über Schmand, Saure Sahne, Tomatensauce, Ragout fast alles serviert werden.