



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 241

Spanische Hackbällchen in Tomatensauce - Albondigas



15 Minuten







25 Minuten






40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Für die Hackbällchen:

-  1 EL gerösteter Bio Knoblauch
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 300 g Rinderhack
- 1 Ei
- 25 g Semmelbrösel
-  Salz
-  schwarzer Pfeffer
- Mehl
-  2 EL Öl

Für die Sauce::

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1/2 rote Paprikaschote, fein gewürfelt
-  1 EL gerösteter Bio Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Dose gehackte Tomaten
- 50 ml Rotwein
-  Salz
-  schwarzer Pfeffer

Rezept

Knoblauch, Petersilie, Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer hinzufügen und die Masse gut verkneten.

Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen und auf einem Teller im Mehl wälzen.

In einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten anbraten. Die Bällchen herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne Zwiebeln und Paprika anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Dosentomaten und Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch einrühren. Die Hackbällchen zurück in die Sauce geben und alles für 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit frischem Brot servieren.

Guten Appetit!