



ALBONDIGAS

45 MIN.
AKTIV

45 MIN.
GESAMT

324 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose | Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiss: 21 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Hackbällchen

350 g	Hackfleisch (Rind)
1	Zwiebel, fein gehackt
3	Knoblauchzehen, gepresst
1 Bund	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1	Ei
3 EL	Paniermehl
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer
	Öl zum Anbraten

Tomatensauce

1 EL	Olivenöl
400 g	gehackte Tomaten
½ TL	Salz
wenig	Cayennepfeffer
¼ TL	Kreuzkümmel

UND SO WIRDS GEMACHT

Hackbällchen

Hackfleisch mit je der Hälfte der Zwiebel, Knoblauchs, Petersilie und allen Zutaten bis und mit Pfeffer, mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Mit nassen Händen zu 16 Bällchen formen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackbällchen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Min. braten, warm stellen.

Tomatensauce

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, restliche Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. andämpfen. Tomaten begeben, würzen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. einköcheln. Hackbällchen begeben, nur noch erhitzen. Restliche Petersilie darüberstreuen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/13813/