Rezept

Fleischbällchen in Tomatensauce

Ein Rezept von Fleischbällchen in Tomatensauce, am 29.04.2024

Zutaten

1	große Dose Tomatenfruchtfleisch (800 g Inhalt)
	Salz
1	kleine Chilischote
1	Zwiebel
2	1/2 EL Olivenöl
1	Ei (Größe M)
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	gemahlene Mandeln
1 TL	getrockneter Oregano
100 ml	aromatischer Rotwein (z.B. ein Merlot)
	Pfeffer aus der Mühle
	eventuell 1 EL Tomatenmark
	1-2 Knoblauchzehen
500 g	Rinderhackfleisch
2 TL	Salz
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Semmelbrösel
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Das Tomatenfruchtfleisch in einen Topf gießen und den Wein unterrühren, salzen, pfeffern. Chilischote waschen, leicht einritzen und hineinlegen. Tomaten erhitzen und im halb zugedeckten Topf 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen für die Fleischbällchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl im Pfännchen erhitzen, beides darin bei geringer Hitze kurz dünsten. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei dazu, mit dem Salz und reichlich Pfeffer würzen. Paprikapulver, Mandeln, Semmelbrösel und Oregano dazugeben und alles kräftig durchkneten, bis eine schön glatte Mischung entsteht. Dann abgekühlte Zwiebeln und Knoblauch unterkneten.

3. Tomatensauce pikant abschmecken, Chilischote herausnehmen und eventuell Tomatenmark einrühren (falls die Sauce zu flüssig sein sollte).

4. Aus dem Hackfleischteig höchstens tischtennisballgroße Bällchen formen. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundum ganz kurz anbraten, dann in die Tomatensauce legen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 15 Minuten bei geringer Hitze garen.