

Rezept

Albondigas in Tomatensauce

Ein Rezept von Albondigas in Tomatensauce, am 20.04.2024

Zutaten

1 große Dose Tomaten (ca. 850 g)	100 ml trockener Rotwein
1 Prise Zimtpulver	50 g Pinienkerne
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
50 g getrocknete Tomaten	500 g Hackfleisch vom Rind
4 EL Paniermehl	je 1 TL getrockneter Thymian und Rosmarin
1 Ei	Salz
Pfeffer	Pulbiber
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Dosentomaten zerdrücken, mit Rotwein und Zimt aufkochen und 20 Min. leise kochen lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Wenden anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Sofort aus der Pfanne nehmen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein hacken. Zwiebeln mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Min. dünsten.
3. Fenchelsamen zerkleinern, getrocknete Tomaten fein würfeln. Beides mit Hackfleisch, Paniermehl, Pinienkernen, Kräutern und dem Ei mischen. Den Fleischteig salzen, pfeffern, zu einer homogenen Masse verkneten und daraus mit nassen Händen ca. 20 Bällchen rollen. Die Hackbällchen in einer Pfanne im restlichen Öl unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten kräftig anbraten.
4. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Pulbiber und Zucker abschmecken. Zu den Bällchen in die Pfanne gießen und das Gericht offen 15 Min. bei mittlerer Hitze ziehen lassen.