

Rezept

Fenchel-Fleisch-Bällchen

Ein Rezept von Fenchel-Fleisch-Bällchen, am 28.06.2026

Zutaten

½ **Knolle** Fenchel

400 g Rinderhackfleisch

2 EL Öl

120 g Möhren

1 TL mildes Currypulver

400 g passierte Tomaten

Für die Großen

Salz

Cayennepfeffer

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 5 g F, 6 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Fenchel und Möhren putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Gemüsestücke in einem Blitzhacker zerkleinern oder mit der Gemüsereibe fein reiben. Das Gemüse mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben, alles mit Currypulver würzen und mit den Händen verkneten. Aus der Masse mit den Händen ca. 16 walnussgroße Bällchen formen und diese auf einen Teller legen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum 8-10 Min. anbraten. Die passierten Tomaten dazugießen und alles zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Tomatensauce etwas eingedickt ist.
3. So schmeckt es den Großen: Vier Bällchen für das Baby formen. Dann die übrige Fleischmasse vor dem Formen pikant mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Dazu passen sehr gut Nudeln oder Reis.