

Hackbällchen in Tomatensoße

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (24 Stück)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 500g Hackfleisch
- » 1 Ei(er)
- » 2 EL Semmelmehl
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Olivenöl
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 300g Tomate(n)
- » 300g Dosentomaten
- » Chilipulver
- » 1 EL Kapern
- » 1/2 Bd. Majoran

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Das Fleisch mit Ei, Semmelbröseln, Zwiebeln und Petersilie verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Hackmasse zu ca. 24 Bällchen formen und in 2EL Öl in 7min rundherum braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Übrige Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten überbrühen, abschrecken, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Restliches Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenwürfel und passierte Tomaten zugeben, ca. 5min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken.

4. Hackbällchen mit den Kapern in der Soße erwärmen. Majoranblätter hacken und zum Schluss darüber streuen. Dazu passt grüner Salat und frisches Baguette.

Nährwerte: 80kcal/E5g/F1g/KH6g pro Stück

angelegt am: 21.02.2007

Rezept-Nr: 2213

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke