



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Albóndigas in Tomatensauce (Spanien)

Zutaten für die Hackfleischbällchen:

250 g frisches Hackfleisch vom Schwein
250 g frisches Hackfleisch vom Rind
20 g gehackte Pinienkerne
2-3 Knoblauchzehen
(mit etwas Salz zu einer Paste zerrieben)
1 frisches Ei (Hkl. M)
2-3 EL Paniermehl
½ Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
etwas Olivenöl zum Braten



Zutaten für die Sauce:

250 g Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
2 TL Thymian, getrockneter
2 Lorbeerblätter
1 getrocknete Chilischote
1 TL Zucker
400-500 g Dose geschälte Tomaten
1 TL Gemüsefond (Pulver)
Salz und Pfeffer



Vor- & Zubereitung Hackbällchen:

Das Hackfleisch mit allen Zutaten ordentlich verkneten und daraus kleine Bällchen (ca. Tischtennisball groß) formen. Die Bällchen in etwas Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze so weit anbraten, dass sie nicht mehr auseinander fallen, danach herausnehmen und beiseite stellen.

Vor- & Zubereitung Sauce:

Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und zusammen im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Die Lorbeerblätter und den Thymian zugeben und weitere 2 Minuten weiterdünsten, mit Zucker bestreuen, die grob zerkleinerten Tomaten dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und etwas Chili abschmecken danach etwa 20 Minuten, bzw. solange, bis die Sauce sämig wird leise weiter köcheln.

Zum Schluss die Hackfleischbällchen in die Sauce geben und darin gar ziehen lassen.

Die Hackfleischbällchen in der Sauce entweder warm oder heiß und mit frischem Weißbrot (Französisches Baguette) servieren.