

Polpette di carne macinata (Hackfleischbällchen)

Zutaten für 4 Personen

Für die Hackfleischfüllung:

4 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, mittelgroß

2 TL Tomatenmark

2 Zehen Knoblauch

2 EL Kapern, gehäuft

30 Oliven ohne Stein

8 Sardellenfilets in Öl (wer keinen Fisch mag, kann die Sardellen auch weglassen)

½ TL Rosmarin

½ TL Thymian

2 EL Zitronensaft (für die Sauce)

200g Cherrytomaten

Salz und Pfeffer

Zucker

Oliven in Scheiben schneiden, Knoblauch und Sardellenfilets fein hacken. Mit Thymian, Rosmarin, Kapern und 2 Löffeln Zitronensaft in einer Schüssel mischen und stehenlassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden.

Das Olivenöl in der Pfanne/Wok erhitzen.

Sobald das Öl heiß ist, die Zwiebelringe in die Pfanne geben und anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten und mit einem kleinen Schuss Wasser oder Rotwein ablöschen.

Dann die Oliven-Kapernmischung dazugeben, die Cherrytomaten halbieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gut umrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen, anschl. aus der Pfanne/Wok nehmen

Hackfleischbällchen:

500g Rinderhack

Das Hackfleisch mit der Füllung mischen, gut durchkneten und ohne weitere Gewürze zu Hackfleischbällchen formen, Olivenöl in die Pfanne/Wok geben, ca. 5 Min. von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne/Wok nehmen und zur Seite stellen

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Rotwein
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Chilipulver

Der Fleischsaft bleibt als Grundstock für die Sauce erhalten.

Zwiebel, Paprika und Knoblauch für die Sauce in die Pfanne/Wok geben, alle glasig dünsten.

Anschließend Tomatenmark und Zucker dazugeben, mit Rotwein ablöschen, dann die Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken , fertig ist die Sauce.

Jetzt die fertigen Hackfleischbällchen wieder in die Sauce geben und noch ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Mit frisch gekochten Nudeln servieren, gerne mit einem kühlen Bier, Rotwein oder Rosé servieren

Guten Appetit!

Wir bitten die Nachbarn, die mit riechen mussten, aber nicht mitessen konnten, um Entschuldigung!

