



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Albondigas Spanische Hackbällchen

Rezept: daskochrezept.de Foto: Miriam

Zutaten

300 g	Hackfleisch (gemischt)
1	Ei
1 EL	Paniermehl
2	Knoblauchzehen
0.5 Bd.	Petersilie (gehackt)
1 Prise	Muskat (abgerieben)
1 TL	Paprikapulver
	Salz und Pfeffer
1 EL	Olivenöl
3	Tomaten
1	Zwiebel
1	Paprikaschote (rot)
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
etwas	Thymian
0.5 TL	Zucker
100 ml	Rotwein
1	Chilischote



Zubereitung

Hackfleisch mit Ei und Paniermehl vermischen. Mit Pfeffer, Salz, 2 durchgepressten Knoblauchzehen, Paprikapulver und Muskat würzen.

Petersilie fein hacken und die Hälfte davon unter das Hack mischen.



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Hackbällchen (in der Größe von Tischtennisbällchen) formen, in Mehl wenden. In einer Pfanne 1-2 EL Olivenöl erhitzen und Hackbällchen darin anbraten.

Für die Sauce die Tomaten pellen und entkernen. Tomaten und Paprikaschote klein schneiden, die Zwiebel fein würfeln und im verbliebenen Bratfett glasig dünsten.

Paprika und Thymian zugeben und weitere 2 Minuten weiterdünsten und mit Rotwein ablöschen. Tomatenwürfel und Lorbeerblatt zufügen. Mit Pfeffer, Salz, Zucker, evtl. etwas Chili und 2 durchgepressten Knoblauchzehen würzen.

Tomatensauce zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Hackbällchen in die fertig gegarte Tomatensauce geben und ca. 10 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen.

Albondigas kurz vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen und zusammen mit Weißbrot servieren.

Das Gericht ist schnell und leicht zuzubereiten, schmeckt oberlecker! Lässt sich mitsamt der Sauce gut einfrieren.