Meatballs in Tomatensoße

Hackfleischbällchen

<u>Zutaten</u>
500g Hackfleisch
1 Karotte
1 Zwiebel
1 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
30g Knollensellerie
½ Bund frische Petersilie
1 alte Semmel oder 2 Scheiben Toast
1 Ei
60ml Sahne
6 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten
2 Dosen passierte Tomaten
Saft einer ½ Zitrone
1,5 EL Basilikum
1 EL Oregano
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Chili

www.witt-pc.de

So funktioniert es!

Als erstes weichen wir die alte Semmel oder 2 Scheiben Toast in der Sahne ein.
Das Hackfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Petersilie fein schneiden, die eingeweichte Semmel mit der Sahne, das Ei, 1TL Basilikum, und etwas Chili dazu geben und alles kräftig vermengen.

So geht es weiter!
Das Gemüse, in kleine Würfel schneiden, 5x5mm. Zwiebel und Knoblauch etwas feiner schneiden.
Mit dem Olivenöl in einer großen Pfanne das Gemüse ca. 5 Minuten anschwitzen.
Die Tomate, dazu geben und mit Salz, Pfeffer würzen.
Die Tomatendosen mit etwas Wasser ausspülen und mit in die Pfanne geben.
Mit Zitronensaft, Basilikum, Oregano und einer Prise Zucker abschmecken.
Mit Deckel etwas köcheln lassen
.
So geht es weiter!
Aus dem Hackfleisch, 20 Stück, etwas kleiner als ein Golfball, große Bällchen drehen.
Die Tomatensoße, noch mal umrühren.
Dann die Meatballs vorsichtig in der Tomatensoße versenken.
Durch schütteln, der Pfanne, finden die Bällchen ihren Platz, nicht unterrühren.
Die Temperatur soweit senken das die Hackbällchen in ca. 20 Minuten, langsam in der Soße garziehen.

In der Zeit, können die Nudel, der Reis oder wer mag die Kartoffeln gekocht werden.
Kommen die Bällchen in der Soße nach oben sind sie durchgegart.

Guten Appetit!

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481