GLASMEYERS

Albóndigas

Albóndigas in würziger Tomatensoße

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten Gesamtzeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500g Rinderhackfleisch / 1 Ei / 3 EL Paniermehl / 1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 1 rote Paprika / 400g gehackte Tomaten / 2 EL Tomatenmark / 150ml Rinderbrühe / 2 EL Olivenöl / Paprikapulver / Petersilie / Salz / Pfeffer

Zubereitung

Das Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, einer fein gehackten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und kleine Fleischbällchen formen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Albóndigas von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Paprika würfeln und im Bratensatz anbraten. Den restlichen Knoblauch und das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Gehackte Tomaten und Brühe hinzufügen und die Fleischbällchen wieder in die Pfanne geben. Alles etwa 15 bis 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Tipp: Dazu passt knuspriges Baguette besonders gut.



Guten Appetit
wünscht
Team Glasmeyer