

Hauptspeisen

Albondigas - Spanische Hackfleischbällchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hackfleisch
- 25 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1 / 4 TL Muskat
- 25 g Mehl mit Salz und Pfeffer gewürzt
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 1 Dose Tomaten geschält, 225 g
- Tomatenmark nach Geschmack
- 1 Glas Rotwein
- 350 ml Hühnerbrühe oder Rotwein
- 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Gehacktes in einer großen Schüssel mit dem Paniermehl verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zerdrückte Knoblauchzehen, Muskat und die Eier dazugeben.
- Kleine Bällchen formen und im gewürzten Mehl wälzen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen, und die Fleischbällchen unter ständigem Rühren von allen Seiten braun braten und anschließend herausnehmen.
- Dann in dem gleichen Öl die Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprika weich dünsten. Den restlichen Knoblauch, die Tomaten, das Tomatenmark, den Wein und die Brühe dazugießen. Deckel auf den Topf legen und alles köcheln lassen, bis alles weich ist.
- Die Hackfleischbällchen zugeben und einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Pikant abschmecken, Petersilie unterrühren und servieren.

Sonstiges:

Dazu am besten Reis oder Nudeln servieren.

Eindeutige ID: #1024

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 22-08-2025 19:15