



POLPETTE MIT TOMATENSAUCE

45 MIN.
AKTIV

45 MIN.
GESAMT

477 KCAL
PRO PERSON

① Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 34 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Fleisch

4 EL	Pinienkerne
1 EL	Anis, fein zerstoßen
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
500 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
2 EL	Paniermehl
100 g	Ricotta
3 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1	frisches Ei, verknüpft
1 ¼ TL	Salz
1 TL	scharfer Paprika
	Olivenöl zum Braten

Sauce

½ EL	Olivenöl
½	Zwiebel, fein gehackt
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 800 g)
1 EL	Tomatenpüree
1 EL	getrocknete italienische Kräutermischung
2 Prisen	Zucker
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

Fleisch

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Anis begeben, kurz mitrösten. Zwiebel und Knoblauch begeben, kurz andämpfen. Alles in einer Schüssel auskühlen. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Paprika in die Schüssel geben. Gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt, zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen. Aus der Fleischmasse mit nassen Händen ca. 16 Kugeln formen. Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen. Polpette portionenweise bei mittlerer Hitze rundum je ca. 10 Min. braten.

Sauce

Öl warm werden lassen, Zwiebel andämpfen. Tomaten und die restlichen Zutaten begeben, offen ca. 30 Min. köcheln, würzen. Sugo zu den Polpette servieren.

GUT ZU WISSEN



Dazu passen:

Trockenreis, Polenta oder Nudeln.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/6986/