

Hackfleischbällchen mediterran

Rezept von Meta Hildebrand



Hackfleischbällchen mediterran

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 25 Minuten

Pro Person:

82 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiss, 46 g Fett; 880 kcal

Zutaten:

- 250 g Anelli Siciliani (oder Spaghetti)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 250 g Hackfleischbällchen (ca. 12 Stück)
- 50 ml Madeira
- 400 g Pelati
- Salz und Pfeffer
- 50 g Oliven nere ohne Stein (abgetropft)
- ca. 12 Kapernäpfel (gross)
- evtl. Reibkäse

Zubereitung:

1. Die Anelli Siciliani nach Packungsanleitung im Salzwasser al dente kochen und das Wasser abgiessen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Salbei und Rosmarin waschen, trocken tupfen und grob hacken.
3. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und darin die Hackfleischbällchen für ca. 3–4 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
4. Nochmals 2 Esslöffel Olivenöl in die Bratpfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Madeira ablöschen und Pelati sowie Salbei und Rosmarin dazugeben, für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischbällchen dazugeben und unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Anelli in die Sauce geben und mischen, auf einem Teller anrichten, mit Oliven und Kapern ausgarnieren. Nach Wunsch mit etwas Reibkäse servieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.