Fleischbällchen in Tomatensauce - Albóndigas

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Salz	
Rosenpaprika	1 TL
Öl	4 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Zucker	
Tomaten, gehackt	400 g
Essig	1 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

2. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs mit Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Salz und 1/2 TL Paprika vermengen. Aus der Masse kleine Fleischbällchen formen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleischbällchen darin ca. 5 Min. rundherhum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Paprika, Chili und Zucker würzen, mit gehackten Tomaten und Essig ablöschen und aufkochen.

5. Albóndigas in die Tomatensauce geben und zusammen ca. 5 Min. köcheln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Tomatensauce abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g