

Italienische Hackfleisch-Bällchen

Für 6 Portionen:

Für die Klößchen:

3 Hand Parmesan, gerieben	3 Hand. Paniermehl	500 g Rinder-Hackfleisch
1 Eier	1 Zwiebel, gewürfelt	1 Knoblauchzehe, gewürfelt
Salz, Pfeffer		

Für die Sauce:

2 Zwiebeln, gehackt	2 Knoblauchzehe, gehackt	3 EL Olivenöl
3 kl. Dose Tomaten, geschält	1 TL Salz	1 TL Zucker
1 TL Paprikapulver, edelsüß	2 TL Oregano, getrocknet	

Für die Soße die Zwiebeln und den Knoblauch in dem Öl glasig bis goldgelb anschwitzen. Die Tomaten grob zerteilen und zu den Zwiebeln geben. Dann mit den restlichen Zutaten würzen und 1 Stunde sanft köcheln lassen.

Wenn die Garzeit der Soße zu kurz ist, schmeckt die Soße hinterher kratzig und sauer. Nur durch eine lange Kochzeit kann sich das süßliche Tomatenaroma voll entfalten.

Während die Soße kocht, machen wir jetzt die Bällchen: Für die Bällchen alle Zutaten miteinander vermischen und alles zu einem glatten Fleischteig vermengen. Die Masse sollte zu Bällchen formbar, aber etwas feuchter, als Frikadellenmasse sein. Eventuell den Teig mit etwas Sahne oder Tomatenpüree anfeuchten. Kleine Bällchen formen (3 cm Durchmesser).

Nach der langen Soßen-Kochzeit größere Tomatenstücke mit einer Gabel zerdrücken und die Bällchen zugeben. Die Soße darf jetzt nur noch simmern und sollte nur sehr vorsichtig gerührt werden, weil die Bällchen sonst zerfallen.

Nach 20 Minuten sind die Bällchen gar und alles kann serviert werden.

Eventuell wird die Soße durch das Paniermehl und den Parmesan aus den Hackfleischbällchen etwas dick. Dann kann sie mit Wasser oder Tomatenpüree wieder verflüssigt werden.

Tipp:

Dieses Rezept erhält seinen unvergleichlichen Geschmack durch die lange Garzeit und die Qualität der Zutaten. Also bitte nehmt Parmigiano Reggiano oder Grana Padano und plant 2 Stunden Zeit für die Zubereitung ein.

NN am 28. Januar 2025