

Mediterrane Frikadellen mit Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

Für die Tomatensoße:

3 Fleischtomaten	2 Gemüsezwiebeln	4 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Für die Frikadellen:

1 altbackenes Brötchen	150 ml Milch	1 Gemüsezwiebel
1 EL Olivenöl	500 g Schweinefleisch	150 g Speck
3 Zweige Oregano	Petersilie	Salz, Pfeffer
1 EL geräuch. Paprikapulver	1 Ei	2 EL Rapsöl
2 EL Mehl	4 Zweige Basilikum	

Für die Tomatensoße:

Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und alles würfeln.

Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Mit 1 EL Olivenöl in einem Wok oder einem Topf anschwitzen. (Deckel drauf) Bevor die Zwiebeln Farbe annehmen, die Tomatenwürfel dazugeben und braten lassen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer und geriebenen Knoblauch hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 20 Minuten einkochen lassen.

Für die Frikadellen:

Brot in grobe Würfel schneiden und zusammen mit der Milch in einem Topf erwärmen.

Gemüsezwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.

Fleisch und Speck in grobe Stücke schneiden und durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) geben. Alternativ in sehr, sehr feine Stücke schneiden.

Oregano und Petersilie waschen, trocknen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Milch aus dem Brot drücken und das Brot ebenfalls durch den Fleischwolf geben. Brot und Fleisch mischen und mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Oregano sowie Petersilie würzen. Das Ei unterziehen.

Aus der Masse 8 Fleischbällchen formen, dabei immer wieder die Hände mit Wasser befeuchten, damit es nicht klebt. Bällchen leicht plattdrücken.

In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Frikadellen darin 5 Minuten braten lassen und dann, ohne sie umzudrehen, aus der Pfanne nehmen.

Das verbliebene Fett in der Pfanne mit Mehl bestäuben, mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren, dann die Tomatensoße (Rezept s.o.) hinzufügen und alles gut verrühren.

Die Frikadellen mit der nicht gebratenen Seite in die Pfanne setzen und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garköcheln lassen.

Anrichten:

Frikadellen in tiefen Teller platzieren, die Tomatensoße drumherum träufeln.

Basilikumstiele als Deko obenauf anrichten.

Vroni Lutz und Björn Freitag am 24. Oktober 2025