

Fleisch-Bällchen mit grüner Kräuter-Soße

Für 4 Portionen:

Für die Soße:

1 grüne Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Brokkoli	1 grüner Apfel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	12 Basilikumblätter	1 Prise Cayennepfeffer
1 TL frischer Ingwer	Salz	Pfeffer
3 Limetten, Saft	150 ml Orangensaft	

Für die Fleischbällchen:

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel	500 g Rinderhackfleisch	200 TK-Erbsen
2-3 EL gemischte Kräuter	1 Ei	Salz
Pfeffer	Rapsöl	

Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden und gemeinsam mit den Paprikawürfeln in einem Topf in Wasser bissfest garen.

Währenddessen für die Fleischbällchen weiße Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken, das Grün in Ringe schneiden und für die Soße beiseitestellen.

Rinderhackfleisch mit den Erbsen, Kräutern, dem Ei und den gehackten Frühlingszwiebeln sowie Salz und Pfeffer gut vermischen. Zu Bällchen formen und beiseitestellen.

Nun die Soße zubereiten. Dafür den Apfel vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Brokkoliröschen, Paprika und die Apfelstücke mit etwas Kochwasser in einen Standmixer geben und kurz durchmixen. Wenn kein Standmixer vorhanden ist, kann auch ein Pürierstab herhalten.

Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und so lange mixen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Die Soße kurz vor dem Servieren abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin rundum goldbraun anbraten.

Fleischbällchen und Soße gemeinsam anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Anna Netrebko am 23. Januar 2026