

Albondigas

by Andreas - Sonntag, November 29, 2020

<http://mundgericht.de/index.php/albondigas/>



In den spanischen Tapas-Bars stehen sie ganz oben in der Beliebtheitsliste: die kleinen Hackfleischbällchen in Tomaten-Paprikasauce. Wer weiß, wie Buletten herzustellen sind, hat hier keine Schwierigkeiten.

500 gr. Rinderhackfleisch

1 Spitzpaprika

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

½ Bund Petersilie

40 gr. Tomaten (stückig, Dose)

2 EL Tomatenmark

150 ml Rotwein

50 gr. Paniermehl

50 gr. Mehl

1 Ei

¼ TL geriebene Zitronenschale

1 EL Zucker

Pfeffer

¼ TL Chilipulver

Salz

4 EL Olivenöl

Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Petersilie fein hacken.

Das Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln und der Hälfte des Knoblauchs, dem Ei, dem Paniermehl, der Petersilie und Salz gut verkneten und ca. 15 Bällchen formen. Diese im Mehl wenden.

Die Bällchen In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rundum anbraten. Dann das Fleisch entnehmen und weitere 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauchwürfelchen goldbraun anbraten und dann die fein gewürfelte Paprikaschote, die fein geriebene Zitronenschale, das Tomatenmark und die gewürfelten Tomaten einrühren. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Chilipulver, Pfeffer, Zucker und Salz würzen. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Flamme einkochen lassen. Abschließend die Hackbällchen dazugeben und mit der Sauce weitere 5 Minuten erwärmen.

Weitere Empfehlungen:

Gedünsteter Wirsing Kohl mit Steinpilzen

Mit Wirsing Kohl verbindet man meist rustikale Eintopfgerichte und den damit verbundenen markante...

Kartoffelcurry auf thailändische Art

Ein Hauptbestandteil der thailändischen Küche ist Kokosmilch. Meist denkt man dann zuerst an h...

Biryani mit Blumenkohl

Biryani ist ein asiatisches Reisgericht bei dem die Zutaten vorher angebraten werden. Auch der R...