



Das Beste aus Spanien!

ALBÓNDIGAS

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Hackfleisch, Lamm oder Rind	1 TL Olivenöl
2 Eier	2 Paprikaschoten
3 Knoblauchzehen	1 Große Zwiebel
1/2 Muskat, gerieben	125 ml Rotwein, trocken
50 g Semmelbrösel	1 Dose Tomaten, geschält
50 g Mehl	1 Tube Tomatenmark
1 Prise Salz & Pfeffer	1 EL Petersilie

1. Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen, dann das Gehackte hinzufügen und gut verkneten.
2. Muskat, Eier und 2 zerquetschte Knoblauchzehen hinzugeben.
3. Aus der entstandenen Masse kleine Hackbällchen formen. Wieder das Mehl mit Pfeffer und Salz würzen und die Bällchen darin wälzen.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Hackbällchen hinzugeben, häufig wenden und braten bis sie braun werden, anschließend herausnehmen.
5. In dem gleichen Öl die kleingeschnittene Paprika und die Zwiebeln dünsten.
6. Die Tomaten, die Knoblauchreste, den Wein und das Tomatenmark dazugeben.
7. Den Deckel auf den Topf setzen und die Sauce köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
8. Die Hackbällchen hinzufügen und für ein paar Minuten in der Sauce ziehen lassen.

www.vinos.de