

Albondigas für 4 Personen

Für die Hackbällchen

2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Petersilie (glatt)
500 g Rinderhackfleisch
1 Ei (Kl. M)
50 g Paniermehl
Salz
Pfeffer
50 g Mehl
2 El Öl

Für die Sauce

1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
2 El Tomatenmark
1 Dose Tomaten
Piment Espelette nach Geschmack
½ TL Kreuzkümmel
1 Lorbeerblatt
100 ml Rotwein
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie klein schneiden. Beides zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer zugeben und gut verkneten. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen und auf einem Teller mit Mehl wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl von rundum anbraten, die Bällchen dann herausnehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprika in kleine Stücke schneiden. In derselben Pfanne, in der zuvor die Hackbällchen gebraten wurden, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Dosentomaten und Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackbällchen zurück in die Sauce geben und alles für 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und sofort servieren.