

Albóndigas – Spanische Fleischbällchen

Zutaten

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten
1 rote Paprika
Ein paar Stängel glatte Petersilie
500 g Hackfleisch vom Rind
1 Dose gestückelte Tomaten
3 EL Tomatenmark
1 Ei
150 ml Fleischbrühe (Bio Instant)
3 EL Paniermehl
8 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 EL Tatli Pul Biber
Muskat aus der Mühle
Salz & Pfeffer

Sonstiges Equipment

(Equipment wie div. Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Messer, Schneidbretter, Servierteller etc. werden vorausgesetzt)
Küchenhandschuhe
Schwerer Bräter



ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | ZEIT IM OFEN: 90 MINUTEN

ZUTATEN ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

1. Hackbällchen zubereiten

500 g Hackfleisch vom Rind mit

1 Ei und

3 EL Paniermehl und

Muskat aus der Mühle und

1 EL Tatli Pul Biber und

Salz & Pfeffer verkneten und dann zu kleinen Bällchen formen.

4 Knoblauchzehen und

2 Zwiebeln jeweils klein würfeln.

1 rote Paprika in ca. 1 x1 cm große Würfel schneiden.

2 kleine rote Chilischoten entkernen und in sehr feine Würfel schneiden.

4 EL Olivenöl in einem schweren Bräter auf dem Herd erhitzen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen bis sie hellbraun sind. Dann

3 EL Tomatenmark dazugeben, die Hitze erhöhen und das ganze zusammen anrösten.

1 Dose gestückelte Tomaten und
150 ml Fleischbrühe (Bio Instant) hinzugeben und aufkochen.
Mit
Salz und Pfeffer abschmecken.
Ein paar Stängel glatte Petersilie und
2 Lorbeerblätter in die Soße legen.
Den Deckel auf den Topf legen und auf ein Grillrost in der Mitte des Backofens schieben. 90 Minuten bei 160°C schmoren.

2. Servieren

Die Petersilie und die Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen und die Albóndigas in einer Tapas-Schüssel anrichten.