



EUROPA UND ICH



Mein Rezept heißt

Anbóndigas (Hackbällchen) in Tomatensauce



Land, aus dem mein Rezept stammt

Spanien



Portionsmenge (z. B. 4 Portionen)

4 Portionen



Zutaten

Für die Hackbällchen: 500 g Hackfleisch; 20 g Pinienkerne; 2 Knoblauchzehen, gepresst;

1 Ei (Größe M); 2-3 EL Paniermehl; 2 EL Petersilie (gehackt); Salz und Pfeffer; Olivenöl zum

Braten

Für die Sauce: 250 g Zwiebeln; 3 Knoblauchzehen; 3 TL Thymian, getrocknet;

2 Lorbeerblätter; 1 TL Zucker; 1 gr. Dose Tomaten im eigenen Saft (ca. 800 g, grob zerkleinert);

1 TL Gemüsebrühe (Pulver); Salz und Pfeffer; Cayenne Pfeffer (nach Geschmack)



esf.rlp.de/europa-und-ich



Finanziert von der
Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



EUROPA UND ICH



Arbeitsschritte

1. Das Hackfleisch mit allen Zutaten, die nicht für die Sauce vorgesehen sind, gut vermengen und daraus kleine Bällchen formen (ergibt ca. 40 Stück, jedes etwa so groß wie eine Walnuss). Die Bällchen in etwas Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne kurz anbraten, damit sie nicht auseinanderfallen. Danach aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (die Pfanne mit dem Bratfett benötigen wir noch).
2. Für die Sauce Zwiebeln schälen und fein Würfeln. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen in der Pfanne mit dem Bratfett glasig dünsten.
3. Die Lorbeerblätter und den Thymian dazugeben und weitere zwei Minuten dünsten. Danach mit Zucker bestreuen.
4. Die Tomaten hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen.
5. Sauce mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und ggf. Cayenne Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird.
6. Nach 10–15 Minuten noch die Hackbällchen in die Sauce geben und darin garziehen lassen.



esf.rlp.de/europa-und-ich



Finanziert von der
Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG