



Hauptspeise



# Albondigas

## Spanische Hackbällchen in Tomatensauce

🕒 45 min Kochzeit

🔥 1.269 kcal pro Portion

••• Leicht

👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



## Zutaten

2 Portionen

500 g gemischtes Hackfleisch

50 g Toastbrot

1 Ei

2 Knoblauchzehen

5 El Pflanzenöl

2 kleine Zwiebeln

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 El Butter

1 Dose geschälte Tomaten (240 gr.)

1 El Tomatenmark

1 Chillischote

100 ml Weißwein

180 ml Gemüsebrühe

1 Tl Speisestärke

1 El gehackte Petersilie

10 g Baguettescheiben

Salz

## Zubereitung

- 1 Das Hackfleisch in einer Schüssel zusammen mit geriebenem Toastbrot, Ei, in feine Würfel geschnittenen Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer vermengen und zu kleinen Hackbällchen formen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Hackbällchen von allen Seiten anbraten. Die Hackbällchen herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2 Beide Paprika vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel- und Paprikawürfel im gleichen Topf in dem Bratenfett anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Dosentomaten kurz pürieren und zusammen mit dem Tomatenmark zugeben. Alles zum Kochen bringen. Die halbe Chillischote entkernen, fein hacken und zusammen mit den angebratenen Hackfleischbällchen zur Tomatensauce geben.
- 3 Den Topf mit einem Deckel verschließen und bei sanfter Temperatur die Hackfleischbällchen 15 Min. gar köcheln lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Tomatensauce damit binden. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Albondigas mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu passt wunderbar knuspriges Baguette.

## Pfeffer

### Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	0kJ /0kcal	0kJ /1.269kcal
Fett	0g	70g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	20g
Kohlenhydrate	0g	82g
davon Zucker	0g	16g
Eiweiß	0g	67g
Salz	0g	6g