

Albondigas

Zart. Tomatig. Würzig. Albondigas sind spanische Fleischbällchen, die meist als Tapas gereicht werden. Ihren besonderen Geschmack erhalten die Hackbällchen durch eine Prise Kreuzkümmel. Dadurch dass die Hackbällchen in der Sauce garen, werden die sie nicht nur herrlich weich, sondern saugen sich auch dem herrlichen Tomatenaroma voll.



Albondigas | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (12 Bällchen): 500 Gramm Rinderhackfleisch | 1 Zwiebel
| 1 Knoblauchzehe | 50 Gramm Semmelbrösel | 1 Zitrone | 1 Ei |
3,5 Teelöffel Salz | 1,5 Teelöffel Kreuzkümmel | 0,5
Teelöffel Pfeffer | 300 Gramm passierte Tomaten | 2 Esslöffel
Sherry | 0,5 Teelöffel Thymian | Frischer Thymian



Albondigas | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, anschließend mit dem Hackfleisch, Zitronenabrieb, Semmelbröseln, dem Ei, 1,5 Teelöffeln Salz, einem Teelöffel Kreuzkümmel und dem Pfeffer mischen. 2. Aus der Hackmasse 12 Bällchen formen. 3. Passierte Tomaten mit zwei Teelöffeln Salz, einen halben Teelöffel Kreuzkümmel und gemahlenem Thymian auf kleiner Flamme zum Köcheln bringen. 4. Hackbällchen vorsichtig in die Tomatensauce legen und darin bei geringer Hitze in 30 Minuten langsam gar ziehen lassen. 5.. Servieren oder zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen und bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu auch meine [Einkoch-Hinweise](#)).

Jetzt noch mehr [spanische Rezepte](#) entdecken! Oder suchst du nach weiteren [Fleischbällchen-Rezepten](#)? Dann probier' meine [griechischen Mini-Bifteki](#) oder meine [finnische Hackbällchen](#).

Nährwerte/Bällchen: 137 Kalorien | 7 Gramm Fett | 5,3 Gramm Kohlenhydrate | 10,3 Gramm Eiweiß