Fleischbällchen in Tomatensauce

Tomatig. Weich. Aromatisch. Fleischbällchen in Tomatensauce sind ebenso simple wie raffiniert. Spätestens seit Susi & Strolch ist das italienische Gericht weltberühmt. Ich verrate dir, wie du original italienische Fleischbällchen zauberst, die nicht nur jede italienische Nonna stolz machen, sondern auch deine Gäste verzaubern: Mein Geheimtipp: Salsiccia statt Hackfleisch verwenden. Die meist mit Fenchelsamen aromatisierte Rohwurst verleiht deinen Hackbällchen dieses ganz besondere Aroma, das dir das Gefühl gibt, am Mittagstisch einer italienischen Großfamilie zu sitzen.



Fleischbällchen in Tomatensauce

Zutaten (12 Hackbällchen): 300 Gramm Salsiccia Rohwurst | 1 Ei | 2 Esslöffel Semmelbrösel | 50 Gramm Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 700 Gramm passierte Tomaten | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz | 20 Gramm frisches Basilikum



Fleischbällchen in Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein
Z**ubereitung (45 Minuten):** 1. Basilikum fein hacken. 2. Ein Viertel des Basilikums bei Seite legen, den Rest in einem Topf mit den passierten Tomaten, Zucker und Salz vermengen und auf kleiner Flamme ganz leicht köcheln lassen. 3. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken und mit dem Basilikum in eine Schüssel geben. 4. Die Würste ausdrücken und das Brät zusammen mit einem Ei und zwei Esslöffeln Semmelbröseln ebenfalls in die Schüssel geben. 5. Hackfleischmasse gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. 6. Mit angefeuchteten Händen kleine Fleischbällchen (circa 12 Stück) formen. 7. Die Hackbällchen vorsichtig in die Tomatensauce legen und darauf achten, dass die Fleischbällchen mit der Sauce bedeckt sind. 8. Die Hackbällchen auf kleiner Flamme in der Sauce 30 Minuten gar ziehen lassen. 9. Direkt servieren oder bei 100 Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise).

Dazu passt hervorragend: Pasta und Zitronen-Mozzarella! Entdecke jetzt auch meine anderen Hackbällchen-Rezepte wie Albondigas, Mini-Bifteki, finnische Hackbällchen und Frikadellen sowie weitere italienische Rezepte wie zum Beispiel Panini-Brot, Lasagne, Panzanella, und Arancini al ragù.

Nährwerte/Fleischbällchen: 105 Kalorien | 7 Gramm Fett | 6,6 Gramm Kohlenhydrate | 5,6 Gramm Eiweiß