FAUSTFORMEL
System

Hackfleischbällchen mit Tomatensauce

Für eine Person

Zutaten:

- 1 Handtellergröße Faschiertes/Hackfleisch
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 1 EL Mayonnaise
- 2 TL Feta
- 1 Stk. mittelgroße Zwiebel
- 0,5 Stk. mittelgroße Zucchini
- 0,5 Stk. mittelgroße Paprika, gelb oder auch grün
- 0,5 Dose Tomaten, gestückelt
- 1,5 EL Tomatenmark
- 1 Stk. mittelgroße Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 0,5 EL Mehl
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

1. Zwiebel grob hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Wer auf dem Brot richtigen Knoblauch möchte, sollte ihn jetzt ebenfalls klein hacken und ruhen lassen. Zucchini in Würfel schneiden.

2. Etwas Feta mit der Gabel möglichst fein zerdrücken. Faschiertes mit Majoran, Majonaise und dem Feta verrühren, salzen, pfeffern.

3. Mit Teelöffel eine ca. nussgroße Menge abstechen und zu kleinen Bällchen formen. In ein wenig Olivenöl („ein mal um die Pfanne“) von allen Seiten anbraten. Bällchen herausnehmen und beiseite stellen.

4. Zwiebel in der gleichen Pfanne anbraten, dann restliches Gemüse (ausgenommen den Tomaten), Tomatenmark und restlichen Majoran dazu geben und 1-2 Minuten weiter braten.

5. Mit Mehl bestäuben, kurz umrühren und mit Tomaten aufgießen. Umrühren und evtl. mit ein wenig Wasser verdünnen, falls die Sauce zu dick wird.

6. Hitze reduzieren, Fleischbällchen in die Sauce legen und 5-6 Minuten fertig garen lassen.

7. Vollkornbrot toasten, dann mit ein wenig Olivenöl beträufeln und die Knoblauchzehe fest darüber reiben, bzw. den gehackten Knoblauch drauf geben. Noch mal 1-2 Minuten im heißen Ofen rösten.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com