

Griechische Hackfleischbällchen mit süss-scharfer Tomatensauce

Kategorie	Fleischgerichte
Geographisch	mediterran
Rezept für	1 Person
Schwierigkeit	Hilfskoch
Zubereitung	30 Minuten

Der vorgegarte Reis in den Fleischbällchen macht sie schön luftig, und ihre Würze überrascht angenehm. Die Tomatensauce schafft dazu einen spannenden Kontrast.



Mise en place

50 g weisser Reis

Für die Tomatensauce:

2 grosse Zwiebeln
1 kg reife Tomaten

1 EL Olivenöl
Zimt zum Bestäuben
1 TL Honig
1 TL Milerb-Knoblauch
1 TL Milerb-Chili
1 Mokkalöffel Milerb-Basilikum
schwarzer Pfeffer

Für die Hackfleischbällchen:

400 g Hackfleisch; Lamm oder dreierlei gemischt
2 grosse Zwiebeln, gerieben (ca. 100g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Mokkalöffel Milerb-Knoblauch
1 Mokkalöffel Milerb-Minze
1 TL Milerb-Petersilie
1 TL Milerb-Oregano

Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

Den Reis nach der Packungsvorschrift garen. In einer anderen Pfanne 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.

schälen und in feine Würfel schneiden.
Die Tomatenhaut kreuzweise einritzen und im kochenden Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Danach im Sieb abtropfen, enthäuten, entkernen und würfeln.

Die Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten und den Zimt, den Honig die Milerb-Würzkräuter, den Pfeffer und am Schluss die Tomatenwürfel zugeben. Zugedeckt auf leisem Feuer ziehen lassen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel lockern, mit der geriebenen Zwiebel gut vermischen und alles kräftig pfeffern.

Den vorgegarten Reis gut mit den Milerb Würzkräutern mischen.

Die Reismischung gleichmässig unter das Fleisch mischen, zwischen beiden Händen gleichmässige Bällchen von höchstens 5 cm Durchmesser formen und diese kurz im Mehl wälzen.

3 EL Olivenöl

Die Fleischbällchen portionenweise im heissen Öl 8-10 Minuten dünsten, dabei die Pfanne immer wieder schütteln, damit nichts anhaftet.

Zum Servieren die Tomatensauce auf vorgewärmte Teller geben, das Fleisch darauf verteilen und mit weissem Reis oder Bratkartoffeln servieren.