

Fleischbällchen mit Tomatensauce und Gemüsecroketten



ZUBEREITUNG

Für die Fleischbällchen, das Hackfleisch in eine grosse Schüssel geben und mit Salz mischen. Alle Zutaten untermengen und gut durchkneten. Sollte die Masse zu weich sein mit Mandelmehl binden. Formen Sie kleine Bällchen aus der Hackfleischmenge und legen Sie diese auf einen Teller zur Seite.

Nun bereiten Sie die Sauce vor. Hierfür die Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Die passierten Tomaten und Knochenbrühe hinzufügen und die Sauce köcheln lassen. Mit Salz würzen. Den Basilikum zupfen und in die Sauce geben. Die Fleischbällchen hinzugeben und in der Tomatensauce gar kochen. Dies dauert ca. 30 Minuten.

ZUTATEN

für die Fleischbällchen

400 g Hackfleisch vom Rind

2 Eier

1 EL Sauerrahm

1 Knoblauchzehe

Petersilie, gehackt

Salz

Mandelmehl bei Bedarf

ZUTATEN

für die Tomatensauce

1/2 Zwiebel

400 g Tomaten, passiert

20 ml Knochenbrühe

Olivenöl

Basilikum

Salz und Pfeffer

Arbeitszeit:

90 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

Für die Gemüse Kroketten das Gemüse waschen und grob schneiden. Kochen Sie jedes Gemüse einzeln in Salzwasser gar und lassen Sie es im Anschluss gut abtropfen. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Geben Sie das fertige Gemüse in eine Schüssel und pürieren Sie alles mit einem Stabmixer. Fügen Sie das Kokosmehl und Salz hinzu und mischen Sie alles gut unter. Formen Sie mit den Händen Kroketten und wenden Sie diese in den gehackten Mandeln. Im Ofen 15 min bei 180°C backen.

ZUTATEN

für die Gemüse Kroketten

2 Artischocken

1 Brokkoli

4 Grüne Spargel

100 g Mandeln, gehackt

90 g Kokosmehl

Salz und Pfeffer

Arbeitszeit:

90 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
