

Überbackene Fleischbällchen

- Thema:** ein einfaches fruchtiges Gericht für jeden Tag und wird auch von Kindern gerne gegessen
Saison: jederzeit
Besonderheit: kann auch gut vorbereitet werden
Zu Beachten: Faschiertes immer gut mischen und durchkneten

Zutaten / Einkaufsliste

(für vier Portionen)

600 g	Rinderfaschiertes
4 EL	Semmelbrösel
½ Tube	Tomatenmark (100g)
3	Zwiebel
1 große Dose	geschälte Tomaten (ca. 850ml)
2 Kugeln	Mozzarella (ca. 250g)
100 g	geriebener Käse
1	chinesischer Knoblauch
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Rosmarin, Oregano
n.B.	Olivenöl
n.B.	Zucker / Süßstoff



Beilage

Als Beilage empfehlen wir Reis

Zubereitung

Das Faschierte mit den 4EL Semmelbrösel, Salz Pfeffer, einem halben feingehackten chinesischen Knoblauch, sowie dem Rosmarin gut vermischen und gut durchkneten (feste Masse). Daraus kleine Bällchen formen.

Die 3 Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anrösten. Danach den feingehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark dazugeben, unterrühren und mit den geschälten Tomaten (diese eventuell vorher etwas zerkleinern) auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und eventuell etwas Zucker (oder Süßstoff) pikant abschmecken und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Fleischbällchen in Olivenöl rundherum schön braun anbraten.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform umfüllen und die Fleischbällchen dazugeben. Danach mit dem in Würfel geschnittenen Mozzarella und dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr (Heißluft 180°C) ca. 20-25 Minuten überbacken bis der Käse eine schöne braune Farbe hat.

Gutes Gelingen und Guten Appetit