Kochwerkstatt Wiesbaden

Rezept für Albondigas aus dem spanischen Kochkurs Tapas

Zutaten:

1 kg Rinderhackfleisch

4 EL Tomatenmark

je 2 Dosen gehackte & ganze Tomaten

Zwiebeln

Knoblauch

Salz & Pfeffer

Cayennepfeffer

geräuchertes Paprikapulver

Pflanzenöl & Olivenöl

3 EL brauner Zucker

2 EL dunkler Balsamico

300 ml Rotwein

Gemüsebrühe

Blattpetersilie

1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer & geräuchertem Paprikapulver würzen und kleine Bällchen formen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in einer

Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Anschließend den feingehackten Knoblauch hinzufügen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anschwitzen und dabei etwas braunen Zucker hinzufügen. Die Pfanne erst mit Balsamico und dann mit Rotwein ablöschen und verkochen lassen. Nun die Dosentomaten hinzufügen und ein wenig mitköcheln lassen. Anschließend alles pürieren und mit den restlichen Gewürzen und Kräutern der Provence abschmecken und warm stellen.

Die Hackbällchen in einer großen Pfanne mit Pflanzenöl von allen Seiten anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz darin köcheln lassen. Die Bällchen anschließend in der Tomatensoße fertig garen.

Blattpetersilie hacken.

Servieren:

Albondigas entweder in kleinen Tapasschalen á 5 Bällchen oder in einer großen Schale mit Tomatensoße

servieren und mit gehackter Petersilie und wahlweise mit etwas frittiertem Rucola garnieren.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82