

Fleischbällchen in Tomatensauce

glutenfrei, nussfrei

Allergene: C|J

4 Portionen

Sabine Kocht's
Bunt wie das Leben!

Zutaten

Bällchen:

- 600g Faschiertes gemischt (Bio)
- 1-2EL Senf
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 2 Eier
- Etwas Salz, Pfeffer

Sauce:

- 800g Tomatenwürfel oder Sauce
- ca. 200g Wurzelgemüse (Sellerie, Karotten, Pastinaken...)
- 1-2stk Zwiebeln
- je 1-2EL Balsamico Essig und Tomatenmark
- ca. 500ml Wasser/Fond
- Italienische Kräuter (z.B. Sonnentor)

Zubereitung

Bällchen : das faschierte Fleisch mit den Gewürzen, Ei und gepressten Knoblauch gut vermengen. 80-100g Kugeln mit feuchten Händen formen und in eine feuerfeste Form eng aneinander schichten. Bei 170-180 Grad 20-25min im Backrohr braten.

Sauce: geputztes Wurzelwerk grob reiben oder im Thermomix/Küchenmaschine grob hacken. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Wurzelwerk im Öl gut anrösten. Tomatenmark kurz mit rösten, mit Essig ablöschen, mit Wasser und Tomaten aufgießen. Aufkochen lassen, würzen kurz dünsten lassen. Die fertigen Bällchen noch 15-20 min in der Sauce mit dünsten lassen. Mahlzeit:-)