

## Polpette – italienische Fleischbällchen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 10 Fleischbällchen

#### Für die Fleischbällchen

2 Scheiben Toastbrot  
60 ml Sahne  
6 Stängel Petersilie  
500 g Rinderhackfleisch  
1 Ei  
60 g Parmesan  
Salz, Pfeffer  
2 Esslöffel Olivenöl

#### Für die Sauce

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Olivenöl  
400 ml stückige Tomaten  
4 Stängel Petersilie

**Polpette** ist der Begriff für **italienische Fleischbällchen**. Und ich liebe Fleischbällchen, egal ob klassisch von Oma, schwedische Köttbullar oder syrische Kabab – ob mit **Tomatensauce**, **Salat**, **Brot** oder einfach so... Aber heute werden es italienische Polpette in würziger Tomatensauce. Von Außen werden sie schön **knusprig**

gebraten, während sie von innen **weich** und **fluffig** bleiben. Und damit sie schön **würzig** werden, kommt eine große Portion **Parmesan** mit hinein! Sind deine Hände schon zittrig? Dann form die Bällchen und ran an die Pfanne!

- 1 -

Für die Fleischbällchen Rinde vom Toastbrot entfernen und restliches Brot grob zerbröseln. Ca. 5 Minuten in Sahne einweichen und überschüssige Flüssigkeit abschütten. Petersilie waschen und hacken.

- 2 -

Hackfleisch mit Toastbrot, gehackter Petersilie, Ei und Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

- 4 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackmasse mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen und in der heißen Pfanne von allen Seiten knusprig braten.

- 5 -

Währenddessen Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anrösten und mit stückigen Tomaten aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und hacken.

- 6 -

Knusprige Fleischbällchen in die Tomatensauce geben und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

## Polpette – italienische Fleischbällchen

- 7 -

Polpette in Tomatensauce mit Petersilie garnieren und heiß mit Brot oder zu Spaghetti servieren.