



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo

- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 40 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 20 g Semmelbrösel
- 30 g Quark
- 1 EL Senf
- 2 mittelgroße Karotten
- 600 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 200 g Kirschtomaten
- 400 ml Wasser
- 30 g Kapern
- 2 Zweige Rosmarin

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,6 g Fett	32,3 g Kohlenhydrate	31,8 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	469 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo: 500 g Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Nach und nach 1 Ei, 20 g Semmelbrösel, 30 g Quark, 1 EL Senf, 1 TL GEFRO Fleischwürze und die Zwiebelwürfel mit dem Hackfleisch vermengen. Zu einer glatten Masse verarbeiten und kleine, runde Hackfleischbällchen formen.

2 mittelgroße Karotten sowie 600 g festkochende Kartoffeln schälen und beides grob würfeln. Getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

200 g Kirschtomaten halbieren. In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 40 g GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen. Die Kartoffel- und Karottenwürfel sowie die halbierten Kirschtomaten und 30 g Kapern in die Soße geben und erwärmen. Den Sugo nicht mehr kochen lassen.

In einer großen Pfanne etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Hackfleischbällchen darin von allen Seiten unter Beigabe von 2 Zweigen Rosmarin kräftig anbraten.

Den Tomatensugo auf Tellern anrichten und die Fleischbällchen darauf verteilen.