



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Brat- & Frittieröl
- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 400 ml Wasser
- 30 g Quark
- 30 g Kapern
- 20 g Semmelbrösel
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Fleischbällchen vorbereiten:

500 g Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Dann 1 Ei, 20 g Semmelbrösel, 30 g Quark, 1 EL Senf, 1 TL GEFRO Fleischwürze und die Zwiebelwürfel zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Mit den Händen kleine, runde Fleischbällchen formen.

2 Beilagen kochen:

2 mittelgroße Karotten und 600 g festkochende Kartoffeln schälen, grob würfeln und getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

3 Tomatensugo zubereiten:

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

4 Fleischbällchen braten:

In einer großen Pfanne etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Fleischbällchen zusammen mit 2 Zweigen Rosmarin rundherum kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind.

5 Anrichten & Servieren:

Den Tomatensugo auf Tellern anrichten und die Fleischbällchen darauf setzen. Mit etwas frischem Rosmarin garnieren und sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Wer es besonders aromatisch mag, kann dem Sugo noch ein paar Oliven oder einen Spritzer Balsamico hinzufügen - das unterstreicht die süßlich-würzige Note der Tomaten. Variante: Statt Rinderhack kann auch gemischtes Hackfleisch verwendet werden - das macht die Bällchen noch saftiger. Nicht vergessen: Die Fleischbällchen lassen sich prima vorbereiten und einfrieren. Bei Bedarf einfach im Ofen oder in der Pfanne aufwärmen