



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo

- GEFRO Fleischwürze
- 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](http://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.