



Albóndigas - spanische Fleischbällchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rinder- oder Lammhack	1/2 rote Paprika
25 g Polenta (Maisgrieß)	120 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
Pfeffer & Salz	1 Tomate, frisch
2 Knoblauchzehen	2 TL Tomatenmark
1/4 TL Muskatnuss, gemahlen	80 ml Rotwein
1 Ei	80 ml Fond
1 EL Buchweizenmehl	2 TL Oregano
2 EL Olivenöl zum Braten	1 TL Pimentón de la Vera
1 kleine Zwiebel	

Zubereitung:

Den Knoblauch pellen und pressen. Die Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und halbieren. Eine Hälfte in Würfel schneiden. Die Tomate enthäuten und in ebenfalls würfeln. Das Buchweizenmehl mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel das Hackfleisch mit der Polenta vermengen. Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte des Knoblauchs, Muskatnuss und das Ei dazugeben und mit den Händen gut durchmischen. Aus der Masse Bällchen formen. Die Albóndigas in dem Würzmehl wenden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Bällchen von allen Seiten anbraten.

1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und Paprika darin anbraten. Den restlichen Knoblauch, Fond, Tomaten, Tomatenmark und Wein mit in den Topf geben. Die Hackbällchen in die Gemüsemischung setzen und alles 40 Minuten köcheln lassen.

Die Albóndigas aus dem Topf nehmen und das Gemüse zu einer glatten Sauce pürieren und abschmecken.

Die Albóndigas mit der Sauce servieren.

Tipp:

Man kann die Albóndigas gut vorbereiten und später aufwärmen.