

# ALBONDIGAS IN TOMATENSAUCE – SPANISCHE HACKBÄLLCHEN

Leicht | 20 Stück



Albondigas in Tomatensauce sind unglaublich lecker. Sie sind ein echter Urlaubsklassiker aus Spanien und lassen sich ganz einfach und schnell auch in die heimische Küche zaubern. Die leckeren Hackbällchen schmecken auch Kindern sehr gut.

## Schritt 01

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die geschnittene Mischung teilen und die eine Hälfte zu dem Hackfleisch geben (die andere beiseitestellen für die Tomatensauce). Ei hinzugeben. Das Brötchen gut ausdrücken und ebenfalls zu der Fleischmasse geben. Zimt hinzugehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit den Händen gut verkneten und danach 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

## Schritt 02

Die Fleischmasse in möglichst gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Besonders gut geht das mit einem Eisportionierer.

## Schritt 03

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen in Mehl wälzen, in die Pfanne geben und rundherum leicht anbraten. Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zu Ende gegart werden sie später in der Tomatensauce.

## Schritt 04

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und auf kleiner Hitze anschwitzen. Tomaten und etwas Wasser hinzugeben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Hackbällchen hinzugeben und nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Petersilie kleinschneiden.

## Schritt 05

Die Hackbällchen in einer kleinen Schale anrichten und mit Petersilie garnieren. Fertig sind die Albondigas in Tomatensauce. Guten Appetit!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe\\*](#)

**Albondigas in Tomatensauce - spanische Hackbällchen**

## Tipps

Der Sinn eines in Milch eingeweichten Brötchens besteht darin, dass es Feuchtigkeit und Lockerheit in die Fleischmasse bringt. Semmelbrösel saugen die Feuchtigkeit raus.

Werden die Fleischbällchen vor dem Braten in Mehl gewälzt, nehmen sie später die Sauce besser an.

## Zutaten

### Rezept für ungefähr 20 Albondigas:

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 Brötchen (oder Weißbrot) vom Vortag in Milch eingeweicht (ohne Rinde)
- eine Prise Zimt (optional)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl zum Braten
- etwas Mehl zum Wälzen (optional)

### Sauce:

- 1 Dose Tomaten (400 g)
- etwas Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Lorbeerblatt
- ein paar frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Oregano)
- eine Handvoll Blattpetersilie

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.3 / 5. Anzahl der Bewertungen 43

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

## Meine Feierabendküche\*: