

# Albondigas

Das Rezept für die Albondigas in Tomatensauce ist eine spanische Spezialität. Die mediterranen Fleischbällchen schmecken vorzüglich.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

|            |                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------|
| 2 Stk.     | <a href="#">Zwiebel</a> (mittelgroß)                |
| 3 Stk.     | <a href="#">Knoblauchzehe</a>                       |
| 5 EL       | Olivenöl extra vergine                              |
| 1 TL       | Fenchelsamen                                        |
| 300 g      | <a href="#">Faschiertes</a> (vom Rind, Hackfleisch) |
| 1 TL       | Paprikapulver (scharf)                              |
| 1 Stk.     | <a href="#">Ei</a>                                  |
| 1 Stk.     | Chilischote (rote)                                  |
| 700 g      | Passierte Tomaten                                   |
| 1 Handvoll | Petersilie                                          |
|            | <a href="#">Salz und Pfeffer</a>                    |

## Zubereitung

1. Für die spanischen **Albondigas** in Tomatensauce eine Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Fenchel leicht zerstoßen und für eine Minute mitbraten.
2. Als Nächstes vermischst du das Faschierte mit den gebratenen Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Paprikapulver und Ei in einer Schüssel und würzt es mit Salz und Pfeffer. Gründlich mit den Händen vermischen und kleine Fleischbällchen aus der Fleischmasse formen.
3. Jetzt zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten anbraten. Sobald sie braun und knusprig sind, nimmst du sie aus der Pfanne und stellst sie beiseite.

4. Jetzt die zweite Zwiebel und fein zerhacken. Den Stiel der Chilischote abschneiden und die Kerne entfernen, fein zerschneiden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die klein gehackte Chili zugeben und kurz mitbraten. Jetzt die passierten Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze lässt du für 5 Minuten köcheln. Schließlich gibst du die Fleischbällchen in die Tomatensauce und lässt sie für weitere 10 Minuten köcheln, damit sie gut durchziehen und mit dem Geschmack der Sauce verschmelzen. Vor dem Servieren mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Heiß servieren und genießen.

## **Tipp**

Die spanischen Albondigas schmecken mit frischem Weißbrot, Ciabatta aber auch mit anderen Tapas.