Fleischbällchen mit Kohlsprossen in Tomatensauce

Mit diesem Rezept schmeckt auch Kindern das Gemüse: leckere Fleischbällchen mit Kohlsprossen in Tomatensauce.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

200 g	Kohlsprossen
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
1 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
200 ml	Tomatensauce
200 ml	Weißwein (für die Sauce)
200 ml	Wasser
1 Stk.	Suppenwürfel
2 EL	Paniermehl
1.5 EL	Milch
0.5 Stk.	Paprika rot
0.5 Bündel	Petersilie
1 Stk.	Ei
250 g	Faschiertes
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver

Zubereitung

1. Für die **Fleischbällchen mit Kohlsprossen in Tomatensauce** zu Beginn einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kohlsprossen putzen, waschen und im kochenden Salzwasser al dente garen. Anschließend vorsichtig in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen, Deckel aufsetzen und alles einköcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit fast eingesogen ist, die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt abkühlen lassen.

3. Unterdessen die Sauce zubereiten: Fertige Tomatensauce, Weißwein und Wasser in einen Topf füllen, Suppenwürfel einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd abschalten.

4. Für die Fleischbällchen das Paniermehl in eine große Schüssel geben und mit der Milch vermischen. Paprika waschen, putzen und fein hacken, dazugeben. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken, ebenfalls in die Schüssel geben. Ei und Faschiertes ebenfalls zufügen und alle Zutaten gründlich vermengen.

5. Zuletzt die abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Mischung aus der Pfanne unter den Fleischteig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Aus dem Teig die Fleischbällchen formen, etwa gleich groß wie die Kohlsprossen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Fleischbällchen rundum anbraten, anschließend in den Topf mit der Sauce geben.

6. Die abgetropften Kohlsprossen ebenfalls in den Topf geben. Auf niedriger Stufe den Topfinhalt erhitzen und alles eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Tipp

Zu den Fleischbällchen mit Kohlsprossen in Tomatensauce schmeckt Reis oder Couscous.