

Frikadellen italienische Art

Diese Frikadellen mit Rinderhack, Parmesankäse, Pinienkerne und Rosinen, ergeben herzhaftes Frikadellen auf italienische Art zubereitet. Dabei wird der Geschmack dieser Frikadellen außer den verwendeten Gewürzen, vor allem durch den feinen Biss der Pinienkerne, der aromatischen Schärfe und dem zarten Biss der Rosinen sowie der reichlich verwendeten frischen Petersilie bestimmt. Dazu werden in Italien vorzugsweise eine Tomatensauce und Tagliatelle oder Spaghetti serviert.

Zutaten: für 4 - 5 Personen

500 g Rinderhackfleisch
4 EL Semmelbrösel
2 EL kaltes Wasser
1 TL Senf mittelscharf
2 Eier Gr. M
1 Knoblauchzehe
1 EL Rosinen
2 TL Pinienkerne
2 – 3 EL frische Petersilie
4 EL geriebener Parmesankäse
1 gestrichener TL Oregano getrocknet
1 gestrichener TL Paprika edelsüß
1 Messerspitze Paprika scharf
Salz
Pfeffer
2 – 3 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Frikadellen italienische Art** sollte man sich überlegen, welche Beilagen man dazu servieren möchte.

Wenn es eine Tomatensoße und Teigwaren sein sollen, sollte man schon etwas eine Stunde vor dem Servieren mit der Soße beginnen.

Für die Tomatensauce je 1 geschälte in kleine Würfel geschnittene Schalotte und Knoblauchzehe in 1 EL Öl zart anbraten.

1 geschälte gewürfelte Möhre hinzugeben, kurz mit anschmoren.

1 gestrichenen TL Oregano und wenig Thymian hinzugeben und das Ganze mit 1 Dose gestückelte Tomaten (400 g Nettogewicht) ablöschen.

Zu etwa drei Viertel die Dose mit Wasser füllen und über die gestückelten Tomaten gießen.

Auf diese Weise die Tomatensauce leicht salzen, einmal aufkochen, danach bei zurück gedrehter Temperatur unter mehrfachem Umrühren langsam in etwa 50 – 60 Minuten langsam dicklich einkochen lassen.

Die Tomatensauce nach persönlichem Geschmack mit Salz und schwarzen Pfeffer pikant abschmecken und warmhalten.

Oder eine andere bevorzugte Tomatensauce dazu servieren.

Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben.

4 EL Semmelbrösel mit 2 EL Wasser angefeuchtet, sowie fein geriebenen Parmesankäse mit dem Hackfleisch verkneten.

2 Eier, Senf, mildes und scharfes Paprikapulver, Salz und Pfeffer mit unterkneten.

Pinienkerne, Rosinen, 1 durch die Knoblauchpresse gedrückte Knoblauchzehe und reichlich fein



geschnittene frische Petersilie zuletzt unterkneten.
Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Aus der Hackfleischmasse nun 10 ca. 70 – 75 g schwere Fleischportionen entnehmen, zuerst mit den Händen zu Kugeln rollen, diese dann in Form eines länglichen Hühnereies formen und etwas flacher drücken.

So fort fahren bis alle Frikadellen italienische Art fertig geformt auf einem Teller liegen.

Die Teigwaren in kochendem Salzwasser garkochen, abseihen und eventuell mit einem Stückchen Butter oder 1 EL Öl vermengen und warmhalten.

Die Frikadellen italienische Art nun in einer beschichteten Bratpfanne in Pflanzenöl auf beiden Seiten langsam durchgaren und zusammen mit der Tomatensauce und den bevorzugten Nudeln einfach nur genießen.

Kalorienangaben

Bei 5 Portionen enthalten 1 Portion Frikadellen italienische Art (je 2 Stück) mit Tomatensauce, ohne Teigwaren ca. 275 kcal und ca. 15 g Fett