

Pikante Fleischbällchen in Tomatensauce

Zutaten für 1 Person (ca. 130 Kcal)

Fleischbällchen

1 Zwiebel, gewürfelt
150g mageres Hackfleisch
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 Apfel, geschält, entkernt und gerieben
1 Ei
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
1 TL Chilipulver
Himalaja-Salz und Pfeffer (optional)



Sauce

200g gewürfelte Tomaten aus der Dose oder 2-3 frische Tomaten, gewürfelt
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise Paprikapulver

Zubereitung

Einen Backofen auf 180° Celsius vorheizen.

Zwiebeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und rösten, bis sie gebräunt sind.

Dann die angebratenen Zwiebeln mit dem Hackfleisch, Knoblauch, Apfel, Ei, Zimt, Nelke, Chilipulver, Himalaja-Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.

Gut vermischen.

Aus der Fleischmischung kleine Bällchen formen, und in eine ofenfeste Form geben und 15-20 Minuten im Backofen backen, bis die Bällchen gar und braun sind.

Während die Fleischbällchen backen, die Tomaten, Zimt, Nelken und Paprikapulver in einen Kochtopf geben und 5 Minuten lang köcheln.

Fertige Fleischbällchen in die Tomatensauce legen und bei niedriger Hitze noch 15 Minuten lang köcheln.

Servieren und genießen...

