

KLEINE FRIKADELLEN MIT FETAFÜLLUNG UND SALSA



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE FRIKADELLEN

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL frische gehackte mediterrane Kräuter (Thymian, Rosmarin, Salbei)
- 2 Prisen Salz
- Pfeffer
- 100 g Schafskäse

FÜR DIE SALSA

- 4 Tomaten
- ca. 1500 – 2000 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

AUSSERDEM

- 3 EL natives Olivenöl

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 200 kcal
- 12 g Eiweiß
- 16 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch, Ei, Senf, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verkneten.
2. Den Schafskäse in circa 14 – 16 Würfel schneiden. Je etwa einen Esslöffel der Hackfleischmasse abnehmen und zu einer Kugel formen, dabei in die Mitte einen Würfel Schafskäse einarbeiten.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen rund herum braun anbraten.
4. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und den Strunk entfernen. In einem Topf das Wasser erhitzen, bis es kocht. Die Tomaten für 20 Sekunden in dem kochenden Wasser blanchieren, mit Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden.
5. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und beides andünsten. Tomatenmark und die gewürfelten Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und für etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, ab und zu umrühren. Abkühlen lassen.
6. Frikadellen zusammen mit der Salsa servieren.



REISER RÄT

Die Frikadellen können auch fettärmer im Ofen zubereitet werden, dafür im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 160 Grad etwa 15-20 Minuten backen lassen.

