



## Hackfleischbällchen vom Rind mit Tomatensauce

### Was wird benötigt (für 4 Portionen)

- 1 Packung Rapelli Hackfleisch
- 1 grosses Ei
- 50g geriebener Parmesan
- 6EL Paniermehl
- 1EL gehackte Petersilie
- n.b. etwas Milch
- 500ml Tomatensauce
- 50ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- n.b. Olivenöl extra vergine
- n.b. Muskatnuss
- n.b. Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Hackfleisch, Ei, Parmesan, Petersilie, Paniermehl, eine gute Portion Muskatnuss, Salz und Pfeffer in einer grossen Schüssel vermischen und mit den Händen kneten; einige Esslöffel Milch hinzufügen, bis die Mischung weich und homogen, aber nicht klebrig ist.
2. Mit nassen Händen runde Kugeln formen, die etwas kleiner als eine Walnuss sind; zwischen den Handflächen rollen, bis die Fleischmasse aufgebraucht ist.
3. 4 Esslöffel Öl mit der zerdrückten Knoblauchzehe in einer grossen beschichteten Pfanne erhitzen. Kurz Geschmack annehmen lassen und die Fleischbällchen nebeneinander hineingeben (sie dürfen sich nicht überlappen).
4. Einige Minuten lang auf jeder Seite goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden, dann die Tomatensauce und das Wasser dazugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne abdecken und bei sehr geringer Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei die Bällchen nach der Hälfte der Garzeit vorsichtig wenden.
6. Mit einigen Petersilienblättern garnieren und servieren.

