



# Meatballs in Tomatensauce

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	1 EL
Öl	3 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Mozzarella	1 St.
Basilikum, frisch	10 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Auflaufform

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel trockenes Brötchen, am besten vom Vortag, in warmem Wasser einweichen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken.
2. Brötchen ausdrücken und Wasser abgießen. In einer Schüssel Hackfleisch, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Rosmarin, Ei und eingeweichtes Brötchen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Paniermehl zugeben. Aus der Hackmasse 12 Bällchen formen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Meatballs ca. 5 Min. rundherum anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und übrige Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni ca. 3 Min. anbraten. Gehackte Tomaten zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce über die Meatballs geben.
4. Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Auf jeden Meatball eine Scheibe Mozzarella geben und im Ofen ca. 20 Min. backen.
5. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Meatballs in Tomatensauce aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	44 g