



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo

- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 40 g GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 20 g Semmelbrösel
- 30 g Quark
- 1 EL Senf
- 2 mittelgroße Karotten
- 600 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 200 g Kirschtomaten
- 400 ml Wasser
- 30 g Kapern
- 2 Zweige Rosmarin

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,6 g Fett	32,3 g Kohlenhydrate	31,8 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	469
kcal Brennwert				

Fleischbällchen mit Rosmarin gebraten in Tomatensugo

1❏ Fleischbällchen vorbereiten:

500 g Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Dann 1 Ei, 20 g Semmelbrösel, 30 g Quark, 1 EL Senf, 1 TL **GEFRO Fleischwürze** und die Zwiebelwürfel zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Mit den Händen kleine, runde Fleischbällchen formen.

2❏ Beilagen kochen:

2 mittelgroße Karotten und 600 g festkochende Kartoffeln schälen, grob würfeln und getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

3❏ Tomatensugo zubereiten:

200 g Kirschtomaten halbieren. In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 40 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen. Dann die Kartoffel- und Karottenwürfel, die halbierten Kirschtomaten und 30 g Kapern zugeben und erwärmen. Den Sugo nicht mehr kochen lassen.

4❏ Fleischbällchen braten:

In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Fleischbällchen zusammen mit 2 Zweigen Rosmarin rundherum kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind.

5❏ Anrichten & Servieren:

Den Tomatensugo auf Tellern anrichten und die Fleischbällchen darauf setzen. Mit etwas frischem Rosmarin garnieren und sofort servieren.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Wer es besonders aromatisch mag, kann dem Sugo noch ein paar Oliven oder einen Spritzer Balsamico hinzufügen – das unterstreicht die süßlich-würzige Note der Tomaten.

❏ **Variante:** Statt Rinderhack kann auch gemischtes Hackfleisch verwendet werden – das macht die Bällchen noch saftiger.

❏ **Nicht vergessen:** Die Fleischbällchen lassen sich prima vorbereiten und einfrieren. Bei Bedarf einfach im Ofen oder in der Pfanne aufwärmen