



Fleischbällchen mit Mais-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Fleischbällchen (Albóndigas)

500 g gemischtes Hackfleisch
2 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Chiliflocken
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Ei
1 TL Oregano, getrocknet
80 g Paniermehl
1 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Tomatensauce

1 EL raffiniertes Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Bio-Orange (Abrieb und Saft)
1 EL frischer Oregano, gehackt
800 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
Salz, Pfeffer

Mais-Bohnen-Salat

je 200 g grüne Stangenbohnen und Keniabohnen
2 frische Maiskolben
400 g Kidney-Bohnen (aus der Dose), abgetropft und abgespült
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 Gemüsepeperoni, mittelscharf
2 unbehandelte Bio-Limetten (Saft und Abrieb)
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte, gewürfelt
Salz, Zucker und Pfeffer (fürs Kochwasser und zum Abschmecken)



Zubereitung (circa 55 bis 60 Minuten):

Für die Fleischbällchen (Albóndigas) das Hackfleisch mit einem Teelöffel Salz, einem Teelöffel Pfeffer, zwei geriebenen Knoblauchzehen, edelsüßem Paprikapulver, Chiliflocken, einer gewürfelten Zwiebel, Tomatenmark, einem Ei, getrocknetem Oregano und Paniermehl zu einer gut formbaren, aber nicht zu feuchten Masse verkneten.

Bei Bedarf weiteres Paniermehl hinzugeben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in raffiniertem Olivenöl braten.

Für die Tomatensauce zunächst eine gewürfelte Zwiebel mit einem Esslöffel raffiniertem Olivenöl anschwitzen. Zwei geriebene Knoblauchzehen, den Abrieb und Saft einer unbehandelten Bio-Orange, gehackten frischen Oregano und die gehackten Dosentomaten dazugeben. Gut verrühren, nach Geschmack salzen, pfeffern und circa 20 Minuten köcheln lassen. Die gebratenen Fleischbällchen dazugeben und mit der Tomatensauce bis zum Servieren auf kleiner Temperatur weiter schmoren lassen.

Für den Mais-Bohnen-Salat die Stangen- und Keniabohnen putzen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Reichlich salzen, im gleichen Verhältnis Zucker hinzufügen und zunächst die Maiskolben für zwölf bis 15 Minuten kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Im selben Kochwasser nun die geputzten Stangenbohnen zehn bis 15 Minuten und die geputzten Keniabohnen für sechs bis zehn Minuten garen, bis die Bohnen weich sind. Die gekochten Bohnen, sowie die Kidneybohnen aus der Dose jeweils gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Maiskörner mit einem Messer entlang des Kolbens abschneiden und mit zu den Bohnen geben.

Den Mais-Bohnen-Salat mit einer Vinaigrette aus kaltgepresstem Olivenöl, einer fein geschnittenen Gemüsepeperoni, dem Abrieb und Saft von zwei Limetten, einer geriebenen Knoblauchzehe und einer gewürfelten Schalotte übergießen. Alles vermischen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmen Fleischbällchen und etwas von der Tomatensauce in kleinen Schüsseln oder auf Tellern anrichten. Den Mais-Bohnen-Salat daneben oder separat ebenfalls in Schüsseln servieren.

Nährwerte pro Portion:

775 kcal – 26 g Fett – 48 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate