



Gemüsefrikadellen mit Hackfleisch-Tomatensauce

Zutaten für vier Personen

350 g Kloßteig (Fertigprodukt)
80 g Paprikaschotenwürfel (bunt)
60 g Karottenwürfel
60 g Zucchiniwürfel
2 EL Olivenöl
1 Ei (Größe M)
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
Öl zum Ausbraten

Sauce:

1 kleine Dose Schältomaten
1/8 l Tomatensaft
Würfel von einer abgezogenen Fleischtomate
200 g Rinderhackfleisch
3 EL Rapsöl oder Olivenöl
60 g Zwiebelwürfel
Salz, Pfeffer
Oregano
Thymian

Zubereitung circa 40 Minuten

Kartoffel-Kloßteig mit den dezent angeschwitzten Gemüsewürfeln zu einer Masse verkneten und mit Salz und Pfeffer sowie der Petersilie abschmecken. Aus dieser Masse kleine Frikadellen formen und beidseitig in beschichteter Pfanne mit wenig Öl goldgelb ausbraten.

Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten, Schältomatenpüree und Tomatensaft zugeben, alles vier bis fünf Minuten köcheln lassen, zum Schluss die Tomatenwürfel hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Frikadellen auf der Hackfleisch-Tomatensauce servieren.