

## **Fleischbällchen in Tomaten / orientalische Art**

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

700 g Rinderhackfleisch, sehr fein gehackt  
2 Scheiben altes Weißbrot, dick  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 Zwiebel, klein  
1 Ei  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 EL Petersilie, frisch und gehackt  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Mehl zum Panieren  
Reis, frisch gekocht zum Servieren

### Zutaten für die Sauce:

350 g Tomaten, gehäutet und gehackt  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Zucker  
250 ml Wasser  
Salz und Pfeffer

### Zubereitungszeit mit Vorbereitung: ca. 1,5 Stunden

Das Brot in einer flachen Schüssel auslegen und knapp mit Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen

Das Hackfleisch und den Knoblauch in eine Rührschüssel geben, die Zwiebel hineinreiben und alles vermengen.

Nun die Flüssigkeit aus dem Brot drücken, zerreißen und zum Fleisch geben.

Ei, Kreuzkümmel und Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gründlich zu einer glatten Masse verkneten.

Mit feuchten Händen ovale Bällchen aus der Masse formen.

Mehl auf einen Teller geben und die Bällchen darin wälzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen darin portionsweise unter gelegentlichem Wenden anbraten. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wenn alle Fleischbällchen angebraten sind, Tomaten und Tomatenmark in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren kochen, bis die Tomaten weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann das Wasser einrühren und aufkochen.

Die Fleischbällchen wieder in die Pfanne geben und vorsichtig in der Sauce wenden.

1 TL Zucker zugeben und untermengen.

Abgedeckt 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Bei Bedarf den Deckel abnehmen und die Hitze erhöhen, um die Sauce einzudicken. Sofort mit Reis servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!