

Rezept: Bollitos mit Tomatensauce von Haya Molcho

Zutaten und Zubereitung der Bollitos

300 g Rindshackfleisch
1 Zwiebel (klein)
1 Knoblauchzehe
1 Ingwer (Daumengross)
1 rote Chili
1 Zitrone (Bio)
1 Orange (Bio)
Berberitzen (Handvoll)
Pinienkerne (Handvoll)
1 Ei
1 EL Paniermehl
1 TL Salz
1/4 TL Kreuzkümmel, gemalen
1/4 TL Curry
1/4 TL Korianderpulver
1/4 TL Piment, gemahlen
1 EL Soja
Petersilie

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken und zusammen mit den Berberitzen und Pinienkernen in etwas Öl anbraten. Dann alles unters rohe Fleisch mischen. Orangen und Zitronen erst zesten und dann auspressen. Zeste und Saft der Masse beifügen. Alles würzen und dann das Paniermehl und das Ei dazugeben.
Gut kneten und kleine Bällchen formen, auf ein Backblech legen und bei 180 Grad 11 Minuten im Ofen backen.

Zutaten und Zubereitung der Tomatensauce

1 Dose Pelati, in Würfel geschnitten
1 Zwiebel (klein, gehackt)
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Tomatenmark
1/4 Bouillonwürfel (Gemüse oder Rind)
1/4 TL Kreuzkümmel
Koriander

Zwiebel und Knoblauch in einer grossen Bratpfanne in etwas Öl goldbraun rösten. Tomatenmark dazugeben. Tomaten beifügen, würzen und etwas köcheln lassen. Zuletzt Bällchen in die Sauce legen und noch etwas darin köcheln lassen.
Vor dem Servieren mit Petersilie und Koriander garnieren.