



K I N D E R A R Z T  
DR. MICHAEL HAUCH

## Rezept im Monat Januar Hackfleischbällchen in Tomatensauce mit Bandnudeln

Grundrezept für Tomatensauce:

1 Dose	Dosentomaten, groß
1 Pkt.	passierte Tomaten
1	mittlere Zwiebel
1	Karotte
1	Stangensellerie
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum, Blätter abgezupft
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die geschälte Karotte und eine Stange Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den klein gehackten Zwiebeln und den Knoblauchzehen in Olivenöl für 10 Minuten anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Dann die passierten Tomaten zugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nun mit einem Pürierstab die Sauce fein mixen. Erst jetzt die Dosentomaten, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer und übrig gebliebene Basilikumstängel in den Topf geben. Ohne Deckel 1 Stunde sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und die Tomaten mit dem Spatel leicht zerdrücken. Wird die Sauce zu dickflüssig, kann man etwas Brühe nachgießen. Am Schluss die Basilikumstängel herausnehmen, die frischen Basilikumblätter einrühren und noch einmal abschmecken.

Für die Hackfleischbällchen:

500 g	Hackfleisch, (Rinder-, Schweine- oder Lammhackfleisch)
1	Ei
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
2 TL	Parmesan, gerieben
1 TL	Oregano
3 TL	geriebenes Weißbrot
	Salz, Pfeffer

Sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel verkneten und zu kleinen Fleischbällchen formen.

Die Hackfleischbällchen die letzten 20 Minuten in der Sauce mit köcheln lassen. Hierzu passen als Beilage am besten breite Bandnudeln (Tagliatelle).

Mein Rat:

Der Mehraufwand für die Tomatensauce und das langsame Köcheln lohnen sich immer. Ich koche oft einen großen Topf davon und bewahre die Sauce im Kühlschrank für 3 bis 5 Tage für mehrere Gerichte auf. Die Hackfleischbällchen sollte man aber immer frisch zubereiten. Lammhackfleisch finde ich auf jeden Fall schmackhafte. Man findet es preiswert und frisch bei türkischen Metzgern