Kleine fleischbällchen mit kartoffelbrei und brokkoli

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Carne	Rápido	Fácil	Wirtschaftlich	Mit der Familie	4 pessoas

Ingredientes

- 50ml Gallo Extra natives Olivenöl Reserva
- 600gr hackfleisch vom kalb
- 50gr kleingewürfelte zwiebeln
- 5gr kleingewürfelter knoblauch
- 150gr geschälte tomaten
- 1,7kg kartoffeln
- 400gr brokkoli
- Etwas salz und pfeffer
- Etwas petersilie

1. Pfeffern und salzen Sie das Fleisch.
2. Formen Sie dann kleine Fleischbällchen und legen Sie diese auf ein Tablett.
3. Erhitzen Sie in einer Pfanne die Hälfte des Öls und legen Sie die kleinen Fleischbällchen hinein. Braten Sie diese an bis sie Farbe bekommen.
4. Sobald sie Farbe bekommen haben, geben Sie den Knoblauch und die Zwiebeln hinzu und lassen Sie alles gemeinsam circa 2 bis 3 Minuten anschwitzen.
5. Gießen Sie den Weißwein dazu und lassen Sie den Alkohol verdunsten.
6. Geben Sie die geschälten Tomaten hinzu und würzen Sie nach Geschmack. Lassen Sie das Gericht 10 Minuten mit Deckel, bei schwacher Hitze und unter gelegentlichem Umrühren, köcheln.
7. Schälen Sie die Kartoffeln und kochen Sie diese in gesalzenem Wasser.
8. Nach dem sie gekocht sind, gießen Sie das Wasser ab und passieren Sie die Kartoffeln durch ein Sieb. Würzen Sie den Brei mit Salz , Pfeffer und dem restlichen Olivenöl.

9 Schneiden Sie den Brokkoli in kleine „Bäumchen“ und dünsten Sie diese im Dampf.

10 Streuen Sie zum Servieren Petersilie über die Fleischbällchen.

Dicas do Chef

Dieses Rezept macht auch Kindern Freude - probieren Sie das Rezept mit Ihren Kindern aus, indem Sie ihnen Aufgaben zuteilen. Viel Spaß!

Produtos utilizados

Reserva

Natives Olivenöl Extra

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide